الغلاف الأمامي

جويل ليفي

لماذا نفعل الأشياء التي نفعلها؟

علم النفس بإيجاز



مكتبة جرير
JARIR BOOKSTORE

الغلاف الأمامي

جويل ليفي

لماذا نفعل الأشياء التي نفعلها؟

علم النفس  بإيجاز



مكتبة جرير
JARIR BOOKSTORE

حقوق الطبع والنشر

جويل ليفي

لماذا نفعل الأشياء التي نفعلها؟

علم النفس بإيجاز



مكتبة جرير
JARIR BOOKSTORE
... not just a Bookstore
... ليست مجرد مكتبة

للتعرف على فروعنا
نرجو زيارة موقعنا على الإنترنت **www.jarir.com**
للمزيد من المعلومات الرجاء مراسلتنا على: **jbpublications@jarirbookstore.com**

تحديد مسئولية / إخلاء مسئولية من أي ضمان

هذه ترجمة عربية لطبعة اللغة الإنجليزية. لقد بذلنا قصارى جهدنا في ترجمة هذا الكتاب، ولكن بسبب القيود المتأصلة في طبيعة الترجمة، والناتجة عن تعقيدات اللغة، واحتمال وجود عدد من الترجمات والتفسيرات المختلفة لكلمات وعبارات معينة، فإننا نعلن وبكل وضوح أننا لا نتحمل أي مسئولية ونُخلي مسئوليتنا بخاصة عن أي ضمانات ضمنية متعلقة بملاءمة الكتاب لأغراض شرائه العادية أو ملاءمته لغرض معين. كما أننا لن نتحمّل أي مسئولية عن أي خسائر في الأرباح أو أي خسائر تجارية أخرى، بما في ذلك على سبيل المثال لا الحصر، الخسائر العرضية، أو المترتبة، أو غيرها من الخسائر.

الطبعة الأولى 2024

Why We Think the Things We Think

Philosophy in a Nutshell

ALAIN STEPHEN



مكتبة جرير
JARIR BOOKSTORE
...not just a Bookstore ...ليست مجرد مكتبة

كتب أخرى للمؤلف:

Freudian Slips

Why? Answers to Everyday Scientific Questions

إهداء

إلى مايكل وكريستينا؛
اللذين ساعدا على خروج هذا الكتاب إلى النور.

مقدمة:
مصدر
علم النفس

علم النفس (Psychology) هو دراسة العقل. الكلمة ذاتها مشتقة من جذر الكلمة اليونانية *psyche*، وتعني "العقل أو الروح"، واللاحقة - *ology*، المشتقة من كلمة *Logos* اليونانية، بمعنى "دراسة". لم يصُغ أحد هذا المصطلح حتى القرن السادس عشر تقريبًا، ولم يدخل حيز الاستخدام الشائع إلا في القرن الثامن عشر. في الواقع، لم يُمارس علم النفس كحقل معرفي محدد صراحة حتى أواخر القرن التاسع عشر. ومع ذلك، يمكن إرجاع جذوره إلى أبعد من ذلك كثيرًا.

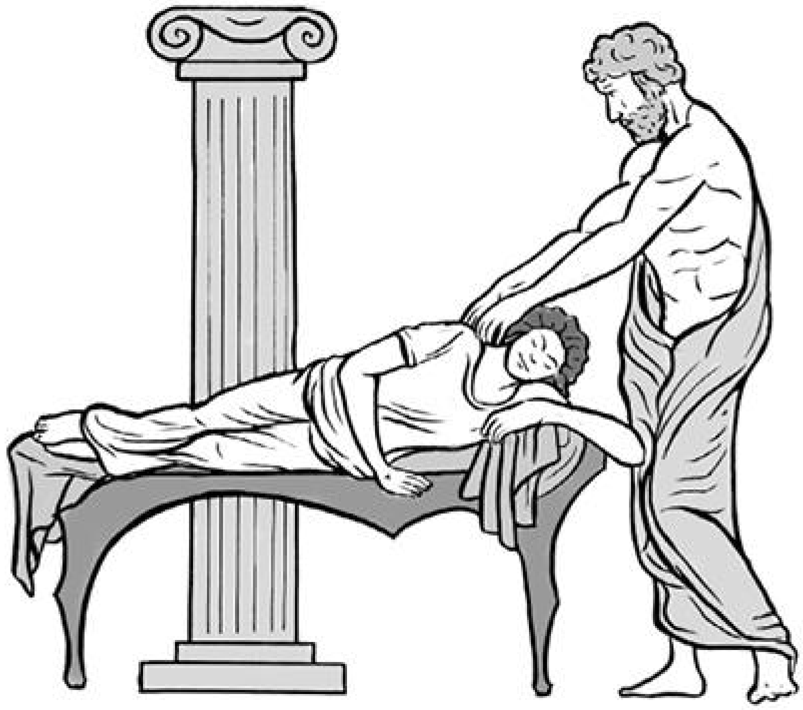
علم النفس الشعبي

يمكننا أن نطلق على البشر علماء نفس شعبيين أو علماء نفس بسطاء؛ إذ يفكر الجميع حول تصوراتهم وسلوكياتهم ويفسرونها ويتوقعونها، ويفعلون الأمر ذاته مع تصورات الآخرين وسلوكياتهم. وأحيانًا ما تسمى القدرة على تخمين ما قد يحدث في عقول الآخرين وتعديل تفكيرك وسلوكك وفقًا لذلك بالذكاء الاجتماعي. وهناك مدرسة فكرية تشير إلى أن الذكاء البشري بشكل عام نشأ من تطور الذكاء الاجتماعي. ولمصطلح "نظرية العقل" معنى محدد فيما يتعلق بعلم النفس البين شخصي؛ إذ يصف القدرة على تخمين ما يفكر فيه الآخرون. كما يُنظر إليه بوصفه أداة أساسية للعلاقات الشخصية الطبيعية. ترتبط عدم القدرة على صياغة نظرية العقل باضطرابات طيف التوحد (انظر الصفحة 130). لذا، يمكن القول إن "تطبيقنا اليومي أفكار علم النفس" يكمن في جذور ما يجعلنا - بل ما جعلنا بالفعل - بشرًا.

الجسم والدماغ

كممارسة بالمعنى الأكاديمي أو المهني، يمكن العثور على بدايات علم النفس في نماذج قديمة، بحسب طبيعتها وشكل علاقتها بالعالم. على سبيل المثال، في اليونان القديمة كان علم النفس يُمارس شكل من أشكال العلاج بالأحلام قبل 2500 عام من ظهور "كارل يونج" (انظر الصفحة 44)، في معابد الشفاء؛

حيث كان المرضى يُصَلون ويقدمون القرابين قبل الاستسلام للأحلام التي تقدم التوجيه الإلهي أثناء نومهم (انظر الصفحة 10 لمعرفة المزيد عن هذا).



وقد عكس الطب اليوناني القديم جوانب ما يعرف اليوم بالنهج الشمولي، معترفًا بدور الحالة النفسية في تحديد الصحة الجسدية. نشأ الطب في العصور الوسطى وبدايات العصر الحديث من حالات سابقة في العصور القديمة، وظهر هذا العنصر النفسي في بعض النظريات مثل نظريات "الأخلاط الأربعة" - الدم والبلغم والمرة السوداء والعصارة الصفراوية - التي قيل إنها تحكم المزاج والشخصية. وبالمثل، كان يُنظر إلى المرض النفسي في المقام الأول بوصفه تعبيرًا عن الاختلالات الفسيولوجية.

وخلافًا للاعتقاد الشائع، لم يكن المس الشيطاني هو السبب الأكثر شيوعًا الذي يُنسب إليه الجنون. وتبيّن الأدلة من سجلات "محاكم التفتيش" في العصور الوسطى (تلك التحقيقات التي أجريت لتحديد سلامة العقل أو البلاهة) أنه كانت هناك بشكل عام رؤية واضحة للجنون على أن له أسبابًا فعلية وجسدية، مع عدم التطرق إلى وجود قوة خارقة للطبيعة. "كانت الأغلبية تنظر إلى الجنون بوصفه اضطرابًا في الجسم والدماغ". حسبما يشير مؤرخ العصور الوسطى "ديفيد روف" (في مقال بعنوان Perceptions

of insanity in medieval England، 1998). حيثما أمكن، كانت تُنسب إلى الجنون أسباب محددة. وعلى سبيل المثال، في عام 1309، قيل إن "بارثوليميو دي ساكفيل" أصبح أبله بعد إصابته بحمى حادة، بينما في عام 1349 اكتشف أن "روبرت دي إيرثلينجبورو" فقد ذاكرته وأصيب بالجنون بعد أن أصاب رمح رأسه في أثناء مبارزة.

ورغم أن هذا النموذج المرتبط بالأساس الفسيولوجي لعلم النفس استمر في إرشاد طرق التفكير في العلاج النفسي وممارسته في القرن الثامن عشر، فقد بدأت شعبية نظرية الأخلاط الأربعة تقل من عصر النهضة فصاعدًا. ومع شيوع علم التشريح، بدءًا من "أندرياس فيزاليوس" في القرن السادس عشر، اكتشفنا عددًا متزايدًا من الأمراض في مواقع محددة من الجسم؛ وبهذا حلت الجروح أو التمزقات في أنسجة معينة محل خلل الأخلاط الأربعة كسبب للمرض. وفي الوقت ذاته، زاد التركيز على فكرة أن الحالات العاطفية هي سبب المرض النفسي في حد ذاتها، على سبيل المثال، الحزن سبب للكآبة، أو الرعب سبب للهستيريا. ومع ذلك، حتى اليوم، لا تزال مصطلحات مثل "دموي" مستخدمة لوصف المزاج والشخصية؛ ما يدل على الأثر القوي الذي تركته نظرية الأخلاط الأربعة.

وعلى هذا النحو ارتبط علم النفس بعلم وظائف الأعضاء. وفي القرنين السادس عشر والسابع عشر، شهدت أعمال مثل كتاب "مونتين" (1580 *Essays*)، وكتاب "روبرت بيرتون" *The Anatomy of Melancholy* (1621) ومسرحيات شكسبير (1590 - 1613) مزيدًا من التركيز على الحياة الداخلية للعقل، ولكن كان هناك القليل من الفصل بين علم النفس والفلسفة.

النهج العلمي

نشأ مفهومنا الحديث عن علم النفس من حركات مثل المسمرية (المنغناطيسية الحيوانية) وعلم فراسة الدماغ (انظر الصفحتين 14 و 17). ورغم أنها تعتبر الآن علومًا زائفة، فإن هذه المناهج فعلت الكثير لتطوير الدراسة الطبية والعلمية للعقل وإضفاء الشرعية عليها. يمكن إرجاع نشأة العلوم النفسية إلى مختبرات "فيلهلم فونت"، الذي افتتح في عام 1879 معهد علم النفس التجريبي في جامعة لايبزيج بألمانيا. كانت لـ"فونت" خلفية في مجال الطب، وكان مصرًّا على وضع أساس علمي لعلم النفس، بعد أن تعلم ما يسمى الآن بعلم الطبيعة النفسية من معلمه "هيرمان فون هيلمهولتز"، وعلم الطبيعة النفسية هو دراسة استجابة الجهاز العصبي للمنبهات الجسدية. ودرس "هيلمهولتز" مواضيع مثل المستويات التي يصبح فيها نصوع الضوء أو جهارة الصوت ملموسًا، أو سرعة انتقال النبضات الكهربائية في الأعصاب.

وحاول "فونت" تطبيق تقنيات مماثلة للقياس الكمي والدقيق على العوالم الداخلية للعقل من خلال تقنية تعرف باسم الاستبطان، والتي تضمنت إبلاغ الشخص الخاضع للتجربة تصوراته وأفكاره. وكان هدف "فونت" هو تحليل الإدراك والإحساس والتفكير في الأجزاء أو البِنى المكوِّنة لها؛ ما أدى إلى ظهور مدرسة علم النفس المعروفة باسم البنيوية. حاول "فونت" فهم الذاتية الحتمية للاستبطان من خلال تدريب طلابه على تحري الدقة قدر الإمكان، لكن العيوب المتأصلة في هذه التقنية أدت في النهاية إلى تعرضها للنقد اللاذع على يد المدرسة السلوكية لاحقًا (انظر الصفحة *24*).

جيمس والوظيفية

في الوقت ذاته الذي كان يعمل فيه "فونت" في ألمانيا، كان الطبيب والفيلسوف وعالم النفس "ويليام جيمس" يطور أيضًا علم النفس في الولايات المتحدة. وشدد نهجه على وظائف (غرض ومنفعة) السلوك والأفكار، وهكذا أصبحت مدرسته تُعرف باسم "الوظيفية". ولعل أكبر إسهام قدمه "جيمس" في علم النفس هو هو كتابه المرجعي مبادئ علم النفس الصادر عام 1890، والذي حدد فيه موضوعات في علم النفس لا تزال سارية حتى اليوم، مثل وظائف الدماغ والوعي والذات والإدراك والغريزة والذاكرة والعاطفة. في وقت لاحق، تنصل "جيمس" إلى حد ما من علم النفس ومرجعه الشهير، مفضلًا الفلسفة، لكن التعريف الذي حدده في مرجعه يظل من أشهر التعريفات:

إن علم النفس هو علم الحياة العقلية، بظواهرها أو حالاتها. أما الظواهر فهي ما نسميه المشاعر والرغبات والإدراك والتفكير والقرارات وما شابه.

جويل ليفي

ماذا
كان يحدث للمجانين في اليونان القديمة؟

تصعب دراسة الحالة النفسية لشعوب ما قبل التاريخ؛ لأنه لا يمكن استنتاجها إلا من البقايا الأثرية. فيما يتعلق بالطب النفسي (العلاج الطبي لمن يعانون أمراضًا أو اضطرابات عقلية)، فإن الدليل الأكثر لفتًا للانتباه من عصور ما قبل التاريخ يأتي من الجماجم المليئة بالثقوب. يعرف هذا بالنقب أو الحفر، والتفسير التقليدي هو أن هذا يشير إلى الاعتقاد السائد أن المرض العقلي كان يحدث بسبب الأرواح الشريرة، والتي يمكن إطلاقها أو طردها من خلال توفير منفذ مادي؛ ومن هنا جاءت الحُفر. ومع ذلك، من المعقول أيضًا، إن لم يكن أكثر معقولية، أن عمليات النقب أجريت لأسباب مباشرة وعلاجية، مثل تخفيف الضغط الناجم عن الضربات على الرأس، أو إزالة الشظايا أو الجلطات الدموية الناجمة عن السبب ذاته.

الأرواح الشريرة

ومع ذلك، من المعروف من مصادر الكتب التراثية وسجلات الحضارات القديمة الأخرى أن المس الشيطاني كان عادة سبب الاضطرابات النفسية في العصر البرونزي. ولعل أفضل مثال معروف لذلك هو العلاج بالموسيقى، فقد كان الملوك يرسلون في طلب عازفين مهرة على العود من أجل العلاج. ومع ذلك، غالبًا ما كان طرد الأرواح الشريرة أمرًا وحشيًا وصادمًا، حيث كان يتضمن التعذيب الصوتي والجسدي والضرب والتجويع وغيرها من أنواع العذاب التي تهدف إلى طرد الشياطين. بشكل مأساوي، لا تزال هذه الأساليب البغيضة تطبَّق اليوم من المؤيدين لفكرة المس الشيطاني.

وتشير الخرافات والأساطير اليونانية القديمة إلى علاجات سحرية مماثلة للأمراض النفسية. وقد عالج المعالج الأسطوري "ميلامبوس" "إيفيكلز" من العجز الجنسي بنوع من التحليل الأولي الفرويدي، حيث كانت تعود جذور اضطرابه إلى حادثة مرعبة من الماضي حين رأى فيها والده يستخدم سكينًا حادًا لذبح الحيوانات. وفي الأسطورة اليونانية، طعنت إحدى حوريات الأشجار دون قصد بذلك السكين؛ ما تسبب في أزمة "إيفيكلز" حين كبر. عالج "ميلامبوس" "إيفيكلز" بتحرير السكين من جسد الحورية وجعله يشرب جرعة من الماء والصدأ من نصله.

معابد الأحلام

كان هناك معالج أسطوري آخر وهو "أسكليبيوس"، الذي كان رمز الطب عند اليونانيين القدماء. في المعابد المخصصة لطائفته، عولج المرضى بشكل من أشكال علاج الأحلام، وكان هذا بمنزلة تنبؤ لأساليب التحليل النفسي استمر 2000 عام بعد ذلك. وكان المرضى المضطربون يسترخون في البيئة الهادئة للمعبد ثم يستسلمون للأحلام بالصلاة والأدعية قبل النوم في عنبر للنوم يعرف باسم إنكويميتيريا أو غرفة تحت الأرض تسمى أباتون. وكانت الأحلام الناتجة تفسَّر - بمساعدة المعالجين الكهنوتيين - لاقتراح العلاجات. وكانت معابد أسكليبيوس متخصصة في علاج أمراض مختلفة، فالمعبد في مدينة تريكا كان مخصصًا لعلاج الهستيريا، والمعبد في مدينة إبيداوروس كان مخصصًا لعلاج الاضطرابات النفسية بدم ميدوسا، أما في معبد ميجارا فقد عولجت الاضطرابات العاطفية.

كلها أوهام في مخيلتك

في النهاية، استُكملت عملية إسناد المرض النفسي إلى القوى الخارقة للطبيعة بنموذج أكد وجود أسباب طبيعية، لا سيما في مدرسة أبقراط (460-377 قبل الميلاد)، والذي أرجع سبب الاضطرابات النفسية إلى مشكلات فسيولوجية وليس لأسباب سحرية أو غيبية، وحدد مكان تلك المشكلات في الدماغ. ارتبط المرض النفسي باختلالات في الأخلاط الأربعة (أنواع السوائل) التي تحكم الشخصية والمزاج (انظر الصفحة 4)، وبنظام تصنيف الاضطرابات النفسية الذي أنشأه الطب الكلاسيكي، والذي لا تزال بعض عناصره مستخدمة.

وصف الإغريق والرومان القدماء حالات نفسية مثل الهوس، والذي وصفوه بأنه حالة من النشوة والهيجان؛ والسوداوية، والتي تشبه الاكتئاب اليوم؛ والهستيريا، التي تتبدى في أعراض جسدية دون أسباب جسدية واضحة (تعرف اليوم باسم اضطراب التحويل)؛ والخرف، أو التدهور الفكري العام. كما فرقوا بين الهلوسة (رؤية وسماع أشياء غير موجودة واستشعارها) والأوهام (المعتقدات الخطأ).

وقد اقترحت علاجات إنسانية وعقلانية لتلك المشكلات النفسية. أوصى "أبقراط" بحلول مثل العيش الهادئ والنظام الغذائي الصحي وممارسة الرياضة، كما استخدم الأطباء اليونانيون والرومانيون الموسيقى والتدليك والحمامات والبيئة الداعمة والمهدئة. حتى إن الطبيب اليوناني الروماني "جالينوس" في القرن الثاني فرق بين الأسباب الطبية للأمراض النفسية، مثل إصابات الرأس وتعاطي الكحول، والأسباب العاطفية، مثل الحزن أو التوتر. وقد صاغ رجل الدولة والكاتب "شيشرون" استبيانًا

لتقييم المرض النفسي يشبه أدوات التشخيص الحديثة، بما في ذلك أسئلة حول الهابيتوس (المظهر)، والأوراتيونس (الكلام)، والكاسوس (أحداث الحياة المهمة).

هل يمكن تحديد المجرم حقًّا من خلال شكل نتوءات رأسه؟

الجواب عن هذا السؤال هو "لا، على الأغلب"، ولكن كان هذا أحد ادعاءات العلم الزائف المرتبطة بفراسة الدماغ (علم ابتكره اليونانيون القدماء لدراسة العقل)، وهو العلم الذي اشتهر في الفترة من أواخر القرن الثامن عشر إلى أواخر القرن التاسع عشر. واستند علم فراسة الدماغ إلى سلسلة من المعتقدات الرئيسية هي:

- "الدماغ هو عضو العقل": بعبارة أخرى، ينشأ العقل من الدماغ ويقع في داخله فقط.
- تقع القدرات العقلية المميزة مثل "الرغبة التدميرية" أو "الإحسان" في أجزاء أو "أجهزة" معينة من الدماغ.
- كلما زاد حجم العضو في الدماغ؛ كانت القدرات العقلية أقوى وأكثر هيمنة.
- "مبدأ الجمجمة": المبدأ القائل بوجود علاقة مباشرة بين شكل الدماغ وشكل الجمجمة، أو على حد تعبير العالم
  الرائد في فراسة الدماغ "يوهان كاسبار سبورزهايم" (1832-1776)، "يتحدد شكل السطح الداخلي للجمجمة من خلال الشكل الخارجي للدماغ. بينما يتوافق السطح الخارجي للجمجمة مع سطحه الداخلي".

وهكذا، ترتبط أعضاء محددة مباشرة بشكل بروزات أو نتوءات الجمجمة؛ ما يعني أنه بدراسة شكل هذه النتوءات يمكننا تحديد قدرات الفرد العقلية. بتعبير آخر، يمكن قراءة النتوءات على رأس الشخص للكشف عن شخصيته وسماته وقدراته.

علم الأعضاء

نشأ علم فراسة الدماغ من خلال أبحاث الطبيب الفييني وعالم التشريح "فرانز جوزيف جال" في القرن الثامن عشر، رغم أنه لم يستخدم هذا المصطلح، بل صاغه الطبيب البريطاني
"تي. آي. إم. فورستر" في عام 1815. أدرك "جال" من تجربة شخصية مر بها أن هناك صلة بين انتفاخ العينين وقوة الذاكرة، وبدأ في البحث عن روابط أخرى بين السمات الجسدية والقدرات النفسية، واستقر

في النهاية على الجمجمة والدماغ. أعطت أبحاث "جال" التشريحية القيمة مصداقية لما سماه بـ "علم الأعضاء"، أو ببساطة "فسيولوجيا الدماغ"، لكن تلميذه "سبورزهايم" هو الذي أصبح الداعي الأكبر للتخصص الجديد. كان "سبورزهايم" محاضرًا مفوهًا وقد روج باستماتة للآثار الإيجابية لما اعتبره هو و"جال" علمًا جديدًا، بما في ذلك إمكانية تدريب القدرات العقلية؛ ومن ثم التنمية الذاتية.

علم الإنسان

ساعد الوعد بتنمية الذات في تحويل علم فراسة الدماغ إلى حركة شعبية، حتى عندما فقد مصداقيته في الأوساط العلمية. في إسكتلندا، تبنى الفيلسوف الأخلاقي "جورج كومب" مبادئ "سبورزهايم" بشغف، واستمر في تعميم علم فراسة الدماغ في بريطانيا والولايات المتحدة. وقد ناسب علم فراسة الدماغ الطبقات المتوسطة والحرفية الناشئة والمتعلمة ذاتيًا، وخاطب شغفهم تجاه علم الإنسان الجديد، حسبما سماه "كومب"، العقلاني والمتاح بسهولة. وقد روجت العديد من الدوريات للعلم الجديد، بما في ذلك مجلة فرينولوجيكال جورنال التي كان ينشرها "كومب" عام 1823، وبحلول عام 1832 أصبحت هناك تسع وعشرون جمعية متخصصة في فراسة الدماغ في بريطانيا وحدها. وفي عام 1846، دُعي "كومب" إلى لندن لقراءة نتوءات رؤوس أطفال الملكة فيكتوريا في قصر باكنجهام.

افترض "جال" وجود 27 قدرة عقلية، بدءًا من "الرغبة في التكاثر" و"الخصوبة" إلى "السرقة" و "الميل إلى الروحانية". زاد "سبورزهايم" هذه القدرات إلى 33 قدرة؛ وأضاف "كومب" 35 قدرة أخرى. واقترح علماء فراسة الدماغ في وقت لاحق ما وصل إلى 43 قدرة عقلية. هكذا أُنشئ نظام تصنيف هرمي يبدأ من "النزعات" المشتركة مع الحيوانات، إلى القدرات الفكرية العليا. وبينما فضل "جال" استخدام راحة اليد لقراءة النتوءات على الرأس، كانت الممارسة الأكثر شيوعًا هي استخدام الأصابع. وقدم علماء فراسة الدماغ في نهاية المطاف لعملائهم قائمة من القدرات العقلية، مصنفة بشكل فردي على مقياس من 2 إلى 7، وتميزت بأنها تتطلب إما "الترسيخ" وإما "الضبط"، بجانب كتاب تمارين خاص بتحقيق هذه النتائج فحسب.

مصدر علم النفس

أصبح علم فراسة الدماغ اليوم علمًا زائفًا، وحتى في عصره، كان الناس يسخرون من ممارسته على نطاق واسع. تقليديًا، رفض مؤرخو علم النفس هذا العلم باعتباره انحرافًا، أو "خطأ فادحًا" على حد

تعبير "جيه سي. فلوجل"، الرئيس السابق لجمعية علم النفس البريطانية (1932-1935). ومع ذلك، أصبح يُنظر إلى علم فراسة الدماغ تدريجيًّا كنوع من علم النفس البدائي، والذي قاد إلى ظهور العديد من الموضوعات الحالية في علم النفس الحديث.

وكان علماء فراسة الدماغ هم أول من اقترحوا توطين الوظائف الدماغية: فكرة أن هناك قدرات عقلية محددة ترتبط بأجزاء معينة من الدماغ، وهي فكرة رئيسية الآن في علم النفس العصبي، رغم رفض النزعة المتطرفة في علم فراسة الدماغ، إذ إن فكرة أن الجزء الخارجي من الجمجمة يرتبط بشكل الدماغ بداخله، وأن هذا بدوره له علاقة بقدرات عقلية محددة، أصبحت الآن موضع سخرية على نطاق واسع. ومع ذلك، استخدم علماء الأنثروبولوجيا (المتخصصون في دراسة البشر في عصور ما قبل التاريخ) قياس النتوءات داخل جماجم حفريات ما قبل التاريخ لإظهار وجود توسعات في بِنى الدماغ يقال إنها تطورت لأجل استخدام اللغة؛ ومن ثم استخلصوا استنتاجات حول تطور القدرات اللغوية البشرية. وهناك العديد من أوجه التشابه بين علم النفس الحديث واستنتاجات علم فراسة الدماغ وعلاقته بالقدرات العقلية، بدءًا من وحدة "اكتساب اللغة" التي ابتكرها "تشومسكي" (انظر الصفحة 76)، إلى سمات علم نفس الشخصية (انظر الصفحة 90). بشكل عام، يعود الفضل الآن إلى علم فراسة الدماغ، بجانب المسمرية (انظر الصفحة 17)، في تطوير الأفكار والمناهج الجديدة لدراسة العقل، والمبنية - ولو جزئيًّا - على الأدلة والمبادئ العلمية، ما يجعله - بشكل ما - مصدرًا من مصادر علم النفس.

هل التنويم المغناطيسي حقيقي؟

رغم مرور أكثر من مائتي عام من الدراسة، لا يوجد حتى الآن فهم نهائي لماهية التنويم المغناطيسي أو طريقة عمله. في الواقع، لا يزال الرأي منقسمًا حول ما إذا كان هناك شيء يُدعى التنويم المغناطيسي، على الأقل بالمعنى الشعبي. لكن التنويم المغناطيسي لعب دورًا مهمًا في نشأة علم النفس.

المغناطيسية الحيوانية

قبل وقت قصير من ظهور علم فراسة الدماغ، اجتاحت أوروبا حالة أخرى من الهوس رُفضت لاحقًا باعتبارها علمًا زائفًا يمارسه المشعوذون - نتحدث هنا عن علم المسمرية، الذي سمي كذلك تيمنا باسم الطبيب النمساوي "فرانز أنطون مسمر" (1734-1815). حصل "مسمر" على الدكتوراه في عام 1766 بأطروحة حاولت تطبيق نظريات "إسحاق نيوتن" الشعبية الجديدة وقوة الجاذبية الكونية غير المرئية على وظائف أعضاء الإنسان. ومن هنا أشار إلى وجود ما سماه بـ"الجاذبية الحيوانية". في مواجهة استخدام مغناطيس الحديد كعلاج طبي، طور "مسمر" جاذبيته الحيوانية إلى "مغناطيسية حيوانية"، وهي قوة سائلة غامضة تشبه المغناطيسية الطبيعية، ولكنها تتدفق عبر الكائنات الحية وفيما بينها.
وأوضح أن التلاعب بهذه القوة السائلة، بيد "مسمر" ذاته أو بقضبان الحديد الممغنطة، قد يعالج مجموعة من المشكلات الجسدية والنفسية.

وحقق "مسمر" نجاحًا كبيرًا وشهرة واسعة في فيينا، لكن عداء المؤسسة الطبية له دفعه إلى الانتقال إلى باريس
عام 1778. وهناك، أحدث ضجة كبيرة وتدفق الناس على عيادته لدرجة أنه اضطر إلى اختراع جهاز يسمح له بمعالجة العديد من المرضى في وقت واحد. وقد اتخذ هذا الجهاز، الذي سماه باكيه، شكل حوض مزود بزجاجات من الماء "الممغنط" وبرادات الحديد التي تولد "الطاقة المغناطيسية" في الدوائر البشرية، وكل دائرة عبارة عن حلقة من الأشخاص الممسكين بأيدي بعضهم بعضًا والجالسين داخل الحوض. أحدث حوض "مسمر" الجذاب وحضوره القوي تأثيرات غير عادية على عملائه، وخاصة السيدات. كما ألهمت شعبيته مجموعة متزايدة من المقلدين.

وفي عام 1784، خلص تحقيق في الأكاديمية الملكية للعلوم، برئاسة الأب المؤسس والعالم الأمريكي "بنجامين فرانكلين "، إلى أن المغناطيسية الحيوانية غير موجودة، وأن المسمرية تعمل بالإيحاء فقط. وقد غادر "مسمر" باريس وغاب عن الساحة في نهاية المطاف، ولكن "المسمرية" انتشرت رغم ذلك في أنحاء أوروبا وحتى في الأمريكتين.

النوم المغناطيسي

كان أحد التطورات المهمة للغاية هو اكتشاف أهم أتباع "مسمر"، وهو "الماركيز دي بويسيجور" (1751-1825)، ما سماه "النوم المغناطيسي"، والذي أصبح معروفًا بالسير في أثناء النوم، ويطلق عليه الآن الغيبوبة التنويمية. وهذه حالة وعي بدت وقتها فريدة يتصرف فيها الشخص كالسائر في أثناء النوم. عزا "بويسيجور" سمات عقلية معينة إلى الشخص الذي يسير في أثناء النوم، ولاحظ أنه يفقد كل ذكرياته حول هذه التجربة فور أن يصحو. أصبح النوم المغناطيسي هو المحور الأساسي للمسمرية، وحول تركيزها من الجسم إلى العقل.

وتبنى الطبيب الإسكتلندي "جيمس برايد" (1795-1860) هذا الاتجاه النفسي، وصاغ مصطلح التنويم المغناطيسي (Hypnosis) من الكلمة اليونانية هيبنوس (*hypnos* التي تعني النوم، بعد التأكيد على أوجه التشابه بين الحالات المسمرية والنوم. ابتكر "برايد" تقنية جديدة لتنويم الشخص: حمله على التركيز على فكرة واحدة، في البداية عن طريق التحديق في شيء معين (ومن هنا جاءت الصورة الشائعة حول الغيبوبة التنويمية التي يسببها البندول المتأرجح).



وفي فرنسا، نوقشت أفكار "برايد" في معهد سالبترير في باريس، حيث توصل الطبيب النفسي الرائد "جان مارتن شاركو" (1825-1893) إلى الاعتقاد أن التنويم المغناطيسي مرتبط بفقدان الذاكرة والشلل اللذين يتجليان في بعض أشكال الذهان. وأصبح التنويم المغناطيسي أداة مهمة تستخدم في علاج الاضطرابات النفسية، وساعد "سيجموند فرويد" في التوصل إلى مفهوم اللاوعي، ولكن نشأ خلاف حول طبيعة هذه الظاهرة الغريبة. وقد وضع أتباع "شاركو"، خاصة "بيير جانيت"، مفهوم التنويم المغناطيسي كحالة خاصة تتضمن درجة معينة من تفكك الوعي (مع "نوم" بعض أجزاء العقل أو الشخصية بينما يستمر البعض الآخر في العمل). وعلى النقيض من ذلك، جادل "هيبوليت بيرنهايم" (1840-1919)، أستاذ الطب في مدينة نانسي بفرنسا، بأن التنويم المغناطيسي يعتمد على عمليات نفسية طبيعية ترتبط بالإيحاء وقابليته.

حالة أم لا؟

لا تزال هذه المواقف المتناقضة على طبيعة التنويم المغناطيسي قائمة إلى اليوم. إن وجهة النظر الأكاديمية السائدة، التي تنحدر من "برنهايم"، هي فرضية أنه "ليس حالة". وينظر إليه، بدلًا من ذلك،

بوصفه نوعًا من السلوك المكتسب، أو نمطًا من الفعل يحدث وفقا لسيناريـــو غير واعٍ. ومع ذلك، فإن المفهوم الشائع للتنويم المغناطيسي لا يـــزال قائمًا، حيث يُنظر إليه النظرة ذاتها التي وصف بها "ماركيز دي بويسيجور" السير في أثناء النوم: حالة متغيرة وشبه ما ورائية من الوعي تصبح فيها الظواهر الغريبة ممكنة.

هل الإرادة الحرة وهم؟

عندما تتخذ قرارًا أو تؤدي مهمة، فمن المؤكد أنك تختار ذلك، في حين كان بإمكانك اختيار خيار آخر. وعلى سبيل المثال، إذا كانت أمامك قطعة من اللحم الفاسد، فعلى الأغلب ستختار عدم تناولها، ولكن لا يزال خيار تناولها ممكنًا؛ ما يعني أن هذا الاختيار تم بمحض إرادتك. ألا تتفق معي في ذلك؟

وهناك مدرسة فكرية قوية تسمى الحتمية، والتي تشير إلى أن عملك يتحدد من خلال عوامل موجودة مسبقًا، مثل معرفتك بحكم التجربة المريرة أن اللحوم الفاسدة تؤذي معدتك، أو بحكم الغرائز الطبيعية المتطورة على مدار ملايين السنين؛ والتي تحفزها رؤية ورائحة العفن وتؤدي إلى استجابة الاشمئزاز. وهكذا، كان من الممكن التنبؤ بسلوكك وأي اعتقاد بأنك كان من الممكن أن تختار خيارًا آخر هو محض وهم.

شبح في الآلة

يعد النقاش بين الإرادة الحرة والحتمية أحد الأسئلة الأعمق في الفلسفة، ولكنه ليس سؤالًا يقتصر على علماء يسكنون الأبراج العاجية، بل يمتد إلى حقيقة ما إذا كان علم النفس يصنف ضمن العلوم، والذي كان في حد ذاته سؤالًا مطروحًا منذ نشأة علم النفس. بيت القصيد من علم النفس هو استكشاف طريقة علمية للنظر إلى العقل والسلوك، وبدأت عندما تجاوزت دراسة العقل الفلسفة ومضت إلى مختبر "فيلهلم فونت" (انظر الصفحة 16) في عام 1879.

ومع ذلك، يكمن تناقض أساسي في صميم مشروع "فونت". فقد أراد الادعاء أن لعلم النفس مظهر وجوهر مثل باقي العلوم، لكن موضوعه كان العمليات الداخلية للعقل، والتي حاول استقصاءها عبر الاستبطان. وقد اعتقد "فونت" أن الانضباط والتدريب قد يمنحان المستبطن الدقة الكافية لدراسة حياته الداخلية دراسة موضوعية، لكن هذه كانت مغالطة: لا يكون الاستبطان إلا شخصيًّا.

وفي الواقع، يطرح مفهوم الإرادة الحرة مشكلة أعمق وراء انتماء علم النفس إلى العلوم من عدمه. يتطلب الحساب العلمي لأية ظاهرة درجة معينة من الاتساق والقدرة على التنبؤ. فأي كرة تسقط من أي برج سوف تتحرك بالمعدل ذاته؛ الماء عند درجة الحرارة والضغط النموذجيين سوف يغلي دائما عند

درجة

100 مئوية ويتجمد عند درجة صفر مئوية. وما دامت المتغيرات كما هي، يمكن تكرار التجربة والنتيجة لن تختلف، لكن الإرادة الحرة تعني أن المتغيرات المتطابقة قد تؤدي إلى نتائج معاكسة تمامًا. يعرِّف الفيلسوف "تيد هونديريتش" مبدأ الإرادة الحرة قائلًا:

"في أوقات معينة، ودون أي تغيير في الماضي أو الحاضر أو أنفسنا، يمكننا أن نختار أو نقرر عكس ما اخترناه أو قررناه بالفعل" (كتاب *How Free Are You*، 2002). نظرًا لأن آلية الإرادة الحرة مجهولة؛ فهذا يعني أنها مغلقة أمام أي نوع من التحقيق العلمي. إن الإرادة الحرة مثل شبح في آلة العقل، تؤثر على طريقة عمله بطرق غامضة.

كلاب بافلوف

أدت اعتبارات مثل نقاش الإرادة الحرة مقابل الحتمية إلى قيام حركة تسمى السلوكية برفض استبطان "فونت"، وهي حركة اقتصر أعضاؤها على دراسة الظواهر النفسية التي يمكن ملاحظتها - السلوكيات - بدلًا من الظواهر الداخلية التي يستحيل ملاحظتها. استلهمت السلوكية نهجها من تجارب "إيفان بافلوف" الشهيرة، والتي أظهرت أن الكلاب يمكن تكييفها لإنتاج ذات الاستجابة بشكل موثوق به ومتوقع (إفراز اللعاب) كرد فعل على المنبه نفسه (رنين الجرس). ويمكن التعبير عن تجارب بافلوف في صيغ مشابهة لتجارب الكيمياء أو الرياضيات. وعلى سبيل المثال: التحفيز المحايد المرتبط بالمحفز غير المشروط يثير استجابة غير مشروطة، بمعنى أن المحفز المحايد + المحفز غير المشروط = استجابة غير مشروطة.

واستطاعت تجربة "بافلوف" حول التكييف، وهي عملية تعلم يُدرب خلالها الكائن الحي (سواء كان إنسانًا أو حيوانًا) على توليد سلوك معين استجابة لحافز معين، أن تحفز عالم النفس الأمريكي "جون بي. واطسون" على إعلان نهج جديد لعلم النفس من خلال مقاله عام 1913 بعنوان Psychology as the Behaviourist Views It. في هذا المقال، شدد "واطسون" على أن علم النفس يجب أن يكون "علمًا طبيعيًا موضوعيًا بحتًا" ورفض "التفسير من منظور الوعي". أصبحت السلوكية النموذج السائد في علم النفس حتى فترة الستينيات، ولا تزال مهمة إلى اليوم.

هل المجرمون مسئولون عن أفعالهم؟

فيما بعد، أصبح تلميذ "واتسون"، "بي. إف. سكينر" مناصرًا رئيسيًا للسلوكية، حيث ابتكر ما سماه "السلوكية الراديكالية". رفض "سكينر" مفهوم الإرادة الحرة باعتبارها وهمًا، في كتابه *Beyond Freedom and Dignity* (1971)، وادعى أنه يجب إعادة النظر في الآراء التقليدية لاستقلالية الشخص في ضوء "التحكم في العلاقات بين السلوك والبيئة" الذي كشفه العلم. وبعبارة أخرى، ينبغي إعادة النظر في جميع تصوراتنا العادية تجاه المسئولية، بما في ذلك المسئولية الجنائية. طبق "سكينر" منطقه على حياته الخاصة، وأصر قائلًا: "أنا لم أُدِر حياتي، ولم أصممها، ولم أتخذ قرارات قط، بل كانت الأمور تطرأ دائمًا وتتخذ هذه القرارات نيابة عني. هذه هي الحياة".

الحتمية الناعمة

رفض العديد من أصحاب الحركات الأخرى في علم النفس اعتراض "سكينر" الصارخ على استقلالية الإنسان، الذي يختصر الوعي في مجرد أثر عرضي أو وهم، ولم يعودوا يأخذون به. لكن التحدي الذي تشكله الإرادة الحرة أمام ادعاءات علم النفس بأنه علم ظل قائمًا. اليوم يتبنى معظم علماء النفس موقفًا يُعرف باسم "الحتمية الناعمة"، حيث قبلوا أن الأفراد يستجيبون بنشاط للتأثيرات الداخلية والخارجية، ولكن خياراتهم دائمًا ما تكون مستنيرة بدرجة معينة من الضغط البيولوجي أو البيئي.

متى لا يكون السيجار سيجارًا؟

يقال إن "سيجموند فرويد" قال ذات مرة: "أحيانًا يكون السيجار مجرد سيجار". في الواقع، لا يوجد سجل موثوق يؤكد أنــه قال ذلك فعلًا، والعبارة ذاتها ظهرت مطبوعة للمرة الأولى في خمسينيات القرن الماضي، أي بعد فترة طويلة من وفاته. ومع ذلك، فإن ما قاله "فرويد" هو أن الأشياء مثل السيجار - وأي شيء آخر يمكنك التفكير فيه - تبدو تمثيلات رمزية للعضو الذكري، أو القضيب، بالنسبة للعقل اللاواعي. لذا؛ فإن الإجابة المختصرة عن هذا السؤال هي أن السيجار لا يكون سيجارًا عندما يكون رمزًا جنسيًا.

وتمثل نظرية "فرويد" عن اللاوعي والرموز القضيبية وكل ما يتعلق بها تطورًا رئيسيًا في تاريخ علم النفس، والذي ترك تأثيرًا عميقًا على الثقافة الإنسانية والمجتمع الأوسع. ومن المفارقات أنه، في يومنا هذا، يعد تأثير التحليل النفسي وفلسفة فرويد في علم النفس وطريقة العلاج أشد خارج مجال علم النفس مما هو بداخله.

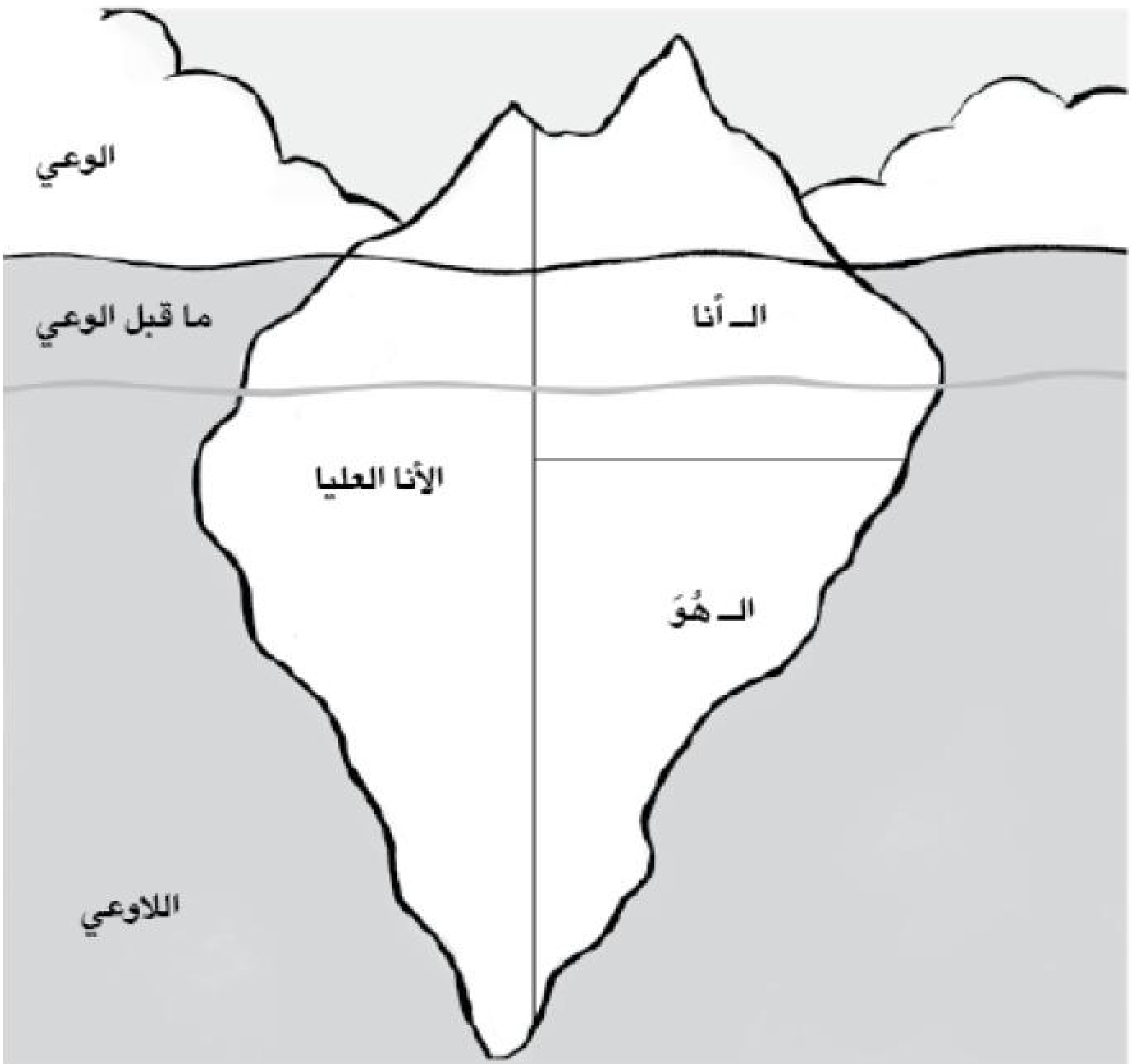
الطريقة التطهيرية

كان مرجع "فرويد" فيما جاء به هو نظرية "هيلمهولتز" حول علم الطبيعة النفسية (انظر الصفحة 5)، بجانب خلفيته في علم الأعصاب والطب. ولكونه يهوديًا نمساويًا، أُحبط طموحه في أن يكون عالم أبحاث، وفي عام 1885 انتقل إلى باريس للدراسة على يد "شاركو" وتعلم التنويم المغناطيسي. أراد "فرويد" أن يفهم أسباب وطريقة علاج الاضطرابات العصبية التي يصاب فيها المرضى بأعراض جسدية دون وجود أية علة جسدية حقيقية (ما يعرف باسم "الاضطرابات الوظيفية"). وقد ساعد التنويم المغناطيسي "فرويد" على البدء في الكشف عن علم النفس وراء هذه الأعراض، لكنه وجد أن ليس كل شخص عرضة لأساليبه.

وبدلًا من ذلك، تحول "فرويد" إلى نهج يستخدمه طبيب فييني آخر وعالم في مجال الفسيولوجيا العصبية، معلمه "جوزيف بروير". استخدم "بروير" علاجًا حديثًا أطلق عليه "الطريقة التطهيرية"، والتي طورها "فرويد" إلى طريقة "التداعي الحر". هذه هي المرحلة التي يتحدث فيها المريض بصوت عالٍ عن الأفكار بمجرد أن ترد إلى ذهنه، ويُتبع الفكرة تلو الأخرى بأقل قدر ممكن من التحرير الذاتي الواعي. رأى "فرويد" أن التداعيات كشفت عن مشاعر ورغبات ومخاوف ودوافع لا يمكن للعقل الواعي الوصول إليها.

التحليل النفسي واللاوعي

من خلال ملاحظاته وملاحظات مرضاه، بدأ "فرويد" في صياغة نظرية شاملة للشخصية والتطور النفسي يمكن استخدامها للتوعية بالعلاج النفسي، ولشرح كل جانب من جوانب الثقافة الإنسانية أيضًا. وقد وضع نظريته المتطورة في سلسلة من الأعمال في بداية القرن العشرين، بما فيها كتاب تفسير الأحلام (1899)، و1901) *The Psychopathology of Everyday Life*) وكتاب*Three Essays on the Theory of Sexuality* (1905).



نظر "فرويد" إلى شخصية الإنسان بوصفها "جبلًا جليديًا"، يقع الجزء الأكبر منه تحت سطح الوعي. على هذا النحو، لا يمكن بلوغ مرحلة الاستجواب الواعي، لكنه يحكم العقل الواعي مع ذلك. في هذا العالم المظلم، تكمن كل أنواع الأفكار والمشاعر الخطيرة أو العدوانية لدرجة تجعل العقل الواعي يحجم عن الاعتراف بها، إلا أنها كثيرا ما تصعد إلى السطح. عندما يحدث هذا تظهر هذه الأفكار والمشاعر في العقل الواعي كرموز، ومن المحتمل أن يحدث هذا بشكل خاص في الأحلام والذكريات وأحلام اليقظة والتخيلات.

الرموز القضيبية

نظرًا لأن القضيب هو أحد العناصر المركزية لنظام "فرويد"، فقد كان هو وأتباعه يميلون إلى تفسير مجموعة غير عادية من الرموز بوصفها رموزًا قضيبية. يعتقد "فرويد" نفسه أن أي شيء - بدءًا من المظلة ومرورا بالمصباح المعلق ووصولًا إلى منطاد زبلين - قد يكون رمزًا قضيبيًا، بل وفسر السيجار نفسه بالفعل بوصفه رمزًا قضيبيًا. وقد أفاد "إريك هيلر"، في المجلة الدولية للتحليل النفسي في عام 1922، أن: "السجائر والسيجار يمكن أن ترمز إلى القضيب؛ إذ ينبعث منها دخان، والذي يساوي السائل المنوي. ما يجعل السيجار بديلًا عن القضيب". واعترف "فرويد" ذات مرة بأن تدخين السيجار (الذي أدى في النهاية إلى إصابته بسرطان الفم) قد يكون نوعًا من التعويض عن الاستمناء القهري في طفولته.

وقسم نموذج "فرويد" المعقد والمثير للجدل للشخصية وتطورها إلى الـ "هو"، عاصفة مستعرة من الدوافع والرغبات الطفولية والحيوانية؛ والأنا العليا؛ الأشبه بالضمير؛ و"الأنا"، الوحدة التنفيذية التي تحاول تحقيق التوازن بين متطلبات الهو والأنا العليا والعالم الخارجي. زعم "فرويد" أن عقل الرضيع يتمحور بالكامل حول الهو، بينما تنشأ الأنا من خلال الصراعات مع العالم الخارجي، وتظهر الأنا نتيجة الصدمة النفسية المرتبطة بتمييز الأعضاء التناسلية لدى الذكور والإناث.

ورغم أن نظام "فرويد" مرفوض الآن في علم النفس باعتباره علمًا زائفًا يدعمه القليل من الأدلة، فإنه ابتكر أداة علاجية قوية ممثلة في العلاج النفسي التحليلي. وقد انتشرت نظرياته في بريطانيا وأمريكا وتسللت إلى شتى مجالات الثقافة، بدءًا من النقد الأدبي ووصولًا إلى أفلام هوليوود والإعلانات التليفزيونية. ودخل العديد من إبداعاته، وإبداعات تلاميذه مثل "كارل يونج" و"ألفريد أدلر"، في الثقافة الشعبية، بدءًا من "الزلة الفرويدية" إلى "عقدة النقص".

بمَ تشعر حيال هذا الأمر؟

في عام 1966، استخدم عالم الكمبيوتر الألماني الأمريكي "جوزيف وايزنباوم" برنامجَا بسيطًا من 200 سطر فقط من التعليمات البرمجية لإنشاء "إليزا" - وهي من أولى "روبوتات الدردشة" على الإطلاق - محاكاة اصطناعية لشخص يمكنك إجراء محادثة معه عن طريق كتابة كلمات في الكمبيوتر. أعادت "إليزا" إنشاء شكل محدد للغاية من الحوار بين المعالج النفسي والمريض. أخذ برنامج إليزا أجزاء من ردود المستخدم البشري وأعاد صياغتها بوصفها أسئلة، مجسدًا نسخة مبسطة من أداة العلاج النفسي الإنساني المعروفة باسم "الاستماع الانعكاسي". ومن ثم، إذا كتبت على سبيل المثال: "أنا أشعر بالحزن"، فقد ترد "إليزا" وتقول: "منذ متى وأنت حزين؟".

الإفصاح التام

رغم أن "إليزا" جُهزت ببعض الحيل الذكية للخروج من المشكلات مثل تغيير الموضوع أو مطالبة المستخدم البشري بالتوضيح، فقد ظلت مقيدة للغاية، وفي أحسن الأحوال، مجرد محاكاة بدائية للمعالج. ومع ذلك أثبت البرنامج نجاحه بشكل لا يُصدق في إقناع المستخدمين بأنهم كانوا يتفاعلون مع معالج نفسي حقيقي، وفي استثارة ردود أفعال صريحة منهم. وجد "وايزنباوم" أن الموظفين غير التقنيين في مكتبه، بمن فيهم سكرتيرته، يقضون ساعات في الكشف عن مشكلاتهم الشخصية للبرنامج. وعندما أخبر سكرتيرته بأنه يستطيع قراءة جميع محادثاتها مع روبوت الدردشة، صدم عندما اكتشف مدى غضبها من انتهاك خصوصيتها، وكذلك الطريقة التي استطاع بها إنسان حقيقي أن يخلق مثل هذا الرابط العميق مع بضعة أسطر من التعليمات البرمجية.

وقد اعتُبرت "إليزا" نقدًا لاذعًا لأسلوب العلاج النفسي الذي صممت لمحاكاته. وفي الحقيقة، يمكن لأي شخص محاكاة العلاج بـ"الاستماع الانعكاسي" عن طريق سؤال شخص ما:
"بمَ تشعر حيال هذا الأمر؟"، ثم تكرار السؤال مع كل إجابة جديدة. ومع ذلك، كان علم النفس الإنساني تطورًا رئيسيًا في تاريخ علم النفس، ويمكن القول إنه لا يزال النموذج السائد للعلاج النفسي اليوم. فما الذي يكمن وراءه؟

القوة الثالثة

بدأ علم النفس الإنساني كرد فعل على رفض السلوك المطلق للإرادة الحرة والوعي، وعلى تصوير "فرويد" الكئيب للحياة بوصفها معركة بين الدوافع البغيضة والعقد الخفية. كلتا المدرسيتين الفكريتين حتمية، وقد سعى علماء النفس الإنساني وراء ما أطلق عليه "إبراهام ماسلو" "حركة القوة الثالثة"، التي تحترم استقلالية الفرد وتقدير الذات. أعطى كتاب عالم النفس البريطاني "جون كوهين" *Humanistic Psychology* (1958) الحركة أحد أسمائها، ولكنها تعرف أيضًا كشكل علاجي يسمى "العلاج المتمركز حول الشخص أو المريض". وكان المروج الأشهر لهذا العلاج هو المعالج النفسي الأمريكي "كارل روجرز"، الذي سعى إلى إعادة توجيه علم النفس نحو التجربة الإنسانية والمعنى والاختيار.

ويعتبر علم النفس الإنساني بشكل عام أكثر إيجابية من المدرستين اللتين عارضهما، ونعني بذلك السلوكية والتحليل النفسي، فهو يركز على قدرة الفرد على تحقيق الذات (الهدف من أن يتحقق الشخص ويتكامل نفسيًا). يقول منتقدو علم النفس الإنساني إنه فلسفة وليس علمًا، وإنه تأسس دون دليل ومن المستحيل وضعه قيد الاختبار.

التسلسل الهرمي للاحتياجات

ابتكر "أبراهام ماسلو" التسلسل الهرمي للاحتياجات، وهو نموذج يصف الاحتياجات التي تحفز السلوك وتولد القيم وتعطي معنى للحياة.

تتراوح الاحتياجات الأساسية ما بين الاحتياجات المادية البسيطة، مثل الغذاء والسلامة، والاحتياجات الأعقد قليلًا، مثل احترام الذات والحاجة إلى أن تكون محبوبًا. وتسهم الاحتياجات الأسمى، بما في ذلك العدالة والاستقلالية والمثالية والجمال، في الهدف الإنساني النهائي المتمثل في تحقيق الذات، والذي يتطلب صفات تتراوح بين روح الدعابة والاعتماد الواثق على الذات. وبعد ذلك، تأتي احتياجات مثل الاكتشاف والتسامي والجماليات، والتي قد تؤدي إلى تجارب الذروة: لحظات التسامي والانسجام، والمعروفة أيضًا باسم الشعور المحيطي.

ما الذي يجعلنا سعداء؟

شغل هذا السؤال الفلاسفة منذ العصور الكلاسيكية، لكنه ظل غائبًا عن اهتمامات علم النفس في معظم تاريخه. ومع ذلك، وبدءًا من ثمانينيات القرن الماضي وتسارع الوتيرة في الألفية الجديدة، أصبحت سيكولوجية السعادة - المعروفة باسم علم النفس الإيجابي أو علم النفس الأمثل أو العلاج بالرفاهية النفسية - أحد أسرع الأنشطة نموًّا وأكثرها إثارة وابتكارًا في هذا المجال.

التدفق والأشخاص المميزون

تكمن جذور علم النفس الإيجابي في حركة "القوة الثالثة" التي ابتكرها "ماسلو" (انظر الصفحة 33). وهي التطلعات النهائية لعلم النفس الإنساني وتجربة الذروة والتسامي فيما سماه "ماسلو" "عالم نظرية Z". ابتكر عالم النفس المجري الأمريكي (ومرشد علم النفس الإيجابي) "ميهالي سيكسينتميهالي" مفهوم تجارب الذروة، والذي سماه "مفهوم التدفق"، وذلك خلال ثمانينيات وتسعينيات القرن الماضي.

وصاغت فروع أخرى من علم النفس الإنساني مفاهيم متشابهة أو ذات صلة. في عام 1961، وصف "كارل روجرز" "الشخص الذي يعمل بكامل طاقته" بأنه شخص على اتصال بأعمق مشاعره، وأطلق "روجرز" على تجارب هذا الشخص اسم "التجارب العضوية". في عام 1968، وصف الطبيب وعالم النفس السريري "تيد لاندسمان" "الشخص النبيل"، بأنه نموذج أصلي للإنسان الذي يتصرف على النحو الأمثل. ورغم هذه السوابق، ظل علم النفس يركز بشكل كبير على الجوانب السلبية لعلم النفس الإنساني، مثل المرض النفسي والقلق والتحيز والانحياز. في تحليل أستاذ الطب النفسي بجامعة هارفارد "جورج إي. فايلانت" الذي وصفه بأنه "مرجع الطب النفسي القياسي المستخدم من الأطباء النفسيين وعلماء النفس السريرين"، أوضح المؤلف أنه من بين 100 مليون سطر، ناقشت 5 أسطر فقط الأمل، فيما ناقش سطر واحد البهجة، دون سطر واحد عن الحب أو الرحمة.

بناء الأسس القوية

كرد جزئي على هذا التحيز السلبي، شرع "مارتن. إي. بي. سيليجمان"، أحد المؤسسين الرئيسيين لعلم النفس الإيجابي، وأستاذ علم النفس بجامعة بنسلفانيا، في إضافة نهج وصفه بأنه برنامج قائم على ما

يتراوح بين "بناء الأسس القوية" و"إصلاح العيوب"، وهو برنامج معياري في العلاج النفسي التقليدي. يسعى العلاج النفسي الإيجابي الذي وضعه "سيليجمان" إلى مساعدة المرضى على بناء المشاعر الإيجابية وقوة الشخصية والعثور على معنى. في كتابه *Flourish* (2011)، ابتكر نموذجًا أطلق عليه النموذج الخماسي، والذي تضمن العاطفة الإيجابية والمشاركة والعلاقات والمعنى والإنجاز - عناصر الحياة الكاملة. ابتكر "جيوفاني فافا"، أستاذ الطب بجامعة بولونيا بإيطاليا، نهجًا مرتبطًا بالنهج السابق، وهو "العلاج بالرفاهية النفسية"، والذي أشار فيه إلى 6 مبادئ للسعادة: السيطرة على البيئة، والنمو الشخصي، والغرض من الحياة، والاستقلالية، وقبول الذات، والعلاقات الإيجابية.

وتدعم الأبحاث فاعلية علم النفس الإيجابي ومدى صحته. وقد صمدت طرق "سيليجمان" العلاجية للتدقيق في التجارب مزدوجة التعمية (الاختبار الأكثر صرامة)، وأظهرت دراسة رئيسية واحدة على الأقل أن السعادة مرتبطة بطول العمر. في دراسة أجريت عام 2012 - والتي استندت إلى دراسة طولية إنجليزية حول الشيخوخة، وجمعت منذ عام 2002 بيانات عن الصحة والسلامة النفسية لدى 11000 شخص تزيد أعمارهم على 50 عامًا - تبيَّن أن أكبر قدر من الاستمتاع في الحياة كان مرتبطًا بانخفاض خطر الوفاة بنسبة 28 %.

كن إيجابيًا

جرب هذه التمارين والنصائح من علم النفس الإيجابي:

• ضع قائمة بالإنجازات: بدلا من قائمة "مهام يلزم إتمامها"، اكتب قائمة "مهام أتممتها بالفعل". ينصح "سيليجمان" المرضى بالجلوس كل مساء وكتابة ثلاثة أشياء جيدة حدثت، وأسباب حدوثها.

• أبرز النقاط الإيجابية: ابتكر "سيليجمان" استبيانًا يقيس 24 نقطة قوة شخصية. حدد أفضل 5 نقاط قوة لديك، سواء كانت صفات أو عواطف إيجابية، واكتبها.

• طبق نقاط قوتك: استخدام نقطة قوة واحدة على الأقل من أفضل نقاط قوتك، مرة واحدة على الأقل في اليوم.

• قل شكرًا: الاعتراف بإيجابية الآخرين يجعلهم يشعرون بتحسن، ويجعلك تشعر بتحسن. ينصح "سيليجمان" بالاحتفاظ بـ"مفكرة امتنان"، تكتب فيها رسالة إلى شخص تخبره فيها بمدى امتنانك لشيء إيجابي فعله، ثم تقرؤها عليه (إما شخصيًا أو على الهاتف).

لماذا ننام؟

الإجابة المختصرة هي: لا أحد يعرف سبب نومنا رغم وجود العديد من النظريات التي تدعمها الأدلة نوعًا ما. تكافح جميع النظريات لشرح السمة الرئيسية للنوم، وهي أنه يختلف فسيولوجيًّا وعصبيًّا عن الراحة؛ وهذا يعني أن النوم حالة خاصة ومتميزة من الوعي، يتصرف خلالها الجسم والدماغ والعقل بطرق فريدة.

نوم حركة العين السريعة

التغييرات الرئيسية التي يُحدثها النوم تتم في مستوى نشاط الدماغ ونمطه، وتتضمن انخفاضًا عامًّا في مستويات معظم العمليات الفسيولوجية، وليس كلها. ومع ذلك، فإن هذه الصورة العامة معقدة بسبب حقيقة أن الثدييات (بمن فيها البشر) والطيور تمر بمرحلتين متميزتين من النوم: نوم حركة العين السريعة، ونوم حركة العين غير السريعة. يحقق النوع الأول الإثارة الأكبر للدماغ والأجهزة العديدة بالجسم، في حين يكون الأخير بشكل عام أكثر هدوءًا.

ويشكل وجود نوم حركة العين السريعة مشكلة كبيرة أمام نظريات النوم التي تشير إلى أن وظيفته هي الحفاظ على الطاقة والموارد العقلية؛ لأن نوم حركة العين السريعة يفعل العكس. في الواقع، من المفاهيم الخطأ الشائعة أن النوم يتضمن توقف عمليات الدماغ والجسم. لا يوجد دليل على أن أي عضو أو جهاز رئيسي في الجسم يتوقف في أثناء النوم: بل هي عملية نشطة.

وهناك شيء واحد نعرفه على وجه اليقين، وهو أن النوم ضروري للبقاء على قيد الحياة مثل الأكل. تموت الفئران المحرومة من النوم في غضون أسبوعين إلى ثلاثة أسابيع، وهي المدة ذاتها التي تستغرقها لتموت جوعًا. وحتى الحرمان من نوم حركة العين السريعة وحده يكون قــاتلًا في النهاية: تبقى الفئران ذات العمر الطبيعي من سنتين إلى 3 سنوات على قيد الحياة مدة 5 أشهر فقط عندما تُحرم من نوم حركة العين السريعة.

إجهاد النوم

يعاني البشر الذين يحاولون البقاء مستيقظين إجهاد النوم؛ والذي هو عبارة عن رغبة قوية ومتزايدة في النوم. ويتراكم إجهاد النوم في أثناء النهار، ويصبح من الصعب مقاومته بحلول الوقت الذي تبقى فيه مستيقظا مدة 16 ساعة، ولكن بمجرد أن تنام، ينخفض بسرعة ويعاد ضبطه إلى الصفر. الآلية الفعلية وراء ذلك غامضة، ولكن يبدو أن إحدى الإشارات الكيميائية المهمة، وهي جزيء الأدينوزين، عامل مهم في النعاس. يرتبط الكافيين بمستقبلات الأدينوزين ويمنعها (وهي بِنى شبيهة بمفاتيح التشغيل في الخلايا العصبية وتعمل بواسطة الأدينوزين، وتؤثر بدورها على إشارات الخلايا العصبية)، ويبدو أنها إحدى الطرق التي يعطل بها الكافيين تراكم إجهاد النوم ويزيد من اليقظة.

وللنوم صور متعددة في كل مكان. اكتشف العلماء أن معظم الحيوانات تنام بشكل أو بآخر، رغم صعوبة مقارنة نوم الحشرات والأسماك بنوم الزواحف والثدييات والطيور؛ لأن نشاط الدماغ يختلف كثيرًا فيما بينها. ومع ذلك، حتى ذبابة الفاكهة تتأثر بعوامل تعطل نومها بطريقة مماثلة للثدييات. يمكن لبعض الحيوانات، مثل الدلافين، إبقاء جانب واحد من دماغها مستيقظًا بينما ينام الآخر؛ ويفترض أنها تفعل هذا حتى لا تغرق.

النوم ضروري

الحيوانات التي تُمنع من النوم تمرض، وتتعطل أجهزة مناعتها وحين تصاب بجروح لا تلتئم. والمرضى يحتاجون إلى مزيد من النوم. وتشير أدلة كهذه إلى أهمية النوم للجسم للتعافي، وكيف يسمح للجسم بإدارة الموارد. كما أن الحيوانات التي تستخدم معدلات أعلى من الطاقة تنام أكثر. ويعاني الأشخاص الذين يُمنعون من النوم، وخاصة من يمنعون من نوم حركة العين السريعة، مشكلات في الذاكرة وضعفًا في التفكير؛ ما يدل على أن النوم يساعد في معالجة الذكريات والتعلم. ينام الرضع أكثر من البالغين، ما يعني أن النوم مهم لنمو الدماغ. وبتعبير آخر، هناك دليل على أن النوم ضروري للعديد من الوظائف، ومع ذلك لا توجد نظرية واحدة كافية لشرح جميع جوانب النوم.

لماذا نحلم؟

كما الحال مع النوم، فإن الحلم ظاهرة نفسية مهمة للغاية ليس لها تفسير. لا أحد يعرف لماذا نحلم، رغم ادعاءات فرويد. ولكن، منذ فترة الخمسينيات من القرن الماضي، تكشف التحقيقات المعملية للأحلام عن الجوانب الفسيولوجية المدهشة للأحلام.

الطريق الملكي

استخدم الأطباء القدماء الأحلام كأداة نفسية في علاجهم، وساعدوا على التشجيع على الأحلام "والاستسلام لها" في معابد الأحلام (انظر الصفحة 10). أصبح الحلم موضوعا رئيسيًا في علم النفس من خلال أبحاث "سيجموند فرويد"، الذي اعتبر أن تفسير الأحلام هو "الطريق الملكي لمعرفة النشاطات اللاواعية للعقل". وقد اعتقد "كارل يونج" أنه في الأحلام يمكن لنفسية الفرد الوصول إلى اللاوعي الجماعي، بحيث يمكن للنماذج البدائية الدخول في الأحلام، متخفية بأشكال وهيئات مختلفة. واعتبرت نظرية التحليل النفسي الأحلام تجسيدات لدواخل العقل الباطن، مثل صناديق الرمال التي يمكن فيها أن تختفي الدوافع والأوهام والمخاوف والرغبات أو تظهر، والأهم من ذلك التي يمكن فيها علاج المخاوف والصراعات.

الصلة بين علم الأعصاب والأحلام

حتى ذلك الوقت، لم يكن "فرويد" والمحللون النفسيون يعلمون الكثير عن ميكانيكية الحلم، ولم يكتشف الرابط بين علم الأعصاب والأحلام إلى أن أجريت سلسلة من الدراسات المذهلة في أواخر خمسينيات القرن الماضي. اكتشف رائد أبحاث النوم الأمريكية الدكتور "ناثانيال كليتمان" نوم حركة العين السريعة (انظر الصفحة 40) في عام 1953، وفي عام 1957 أثبت هو و"ويليام ديمنت" أن نوم حركة العين السريعة يرتبط ارتباطًا وثيقًا بالأحلام (انظر الصفحة 47). منذ ذلك الحين، كشفت الأبحاث عن العديد من سمات الأحلام المهمة. وعلى سبيل المثال، نحن نعلم الآن أن الأحلام تدور حول موضوعات خاصة بالشخص الحالم، بما في ذلك جوانب حياته اليومية، مثل الأحداث الإخبارية والموسيقى السائدة والضغوط الأسرية. وعادة ما تقع أحداث الأحلام من منظور الشخص الحالم وتميل إلى أن تكون عاطفية

مؤثرة، وتسيطر عليها في الغالب المشاعر السلبية.
رغم هذا المحتوى العاطفي، ينسى نحو 99% من الأحلام في غضون لحظات من الاستيقاظ.

ويلقي هذا الاكتشاف الأخير بظلال من الشك على تفسير التحليل النفسي للحلم. إذا كانت الأحلام تعمل على مساعدتنا في حل الخلافات والتغلب على المخاوف، ألن يكون من المفيد تذكرها؟ وهناك اتجاه أكثر حداثة لمنظور التحليل النفسي الذي يعتبر حالة الحلم صندوق رمال نفسيًا، وهو أن نراها كنوع من محاكاة الواقع الافتراضي توفر للعقل - وخاصة جوانبه الأقل وعيًا - فرصة لخوض سيناريوهات خطيرة كنوع من التدريب.

متى نحلم؟

في عام 1957، في مختبر للنوم بجامعة ستانفورد، شرع "ويليام ديمنت" و"ناثانيال كليتمان" في اكتشاف ما إذا كانا محقين في فرضيتهما القائلة إن الحلم يحدث في أثناء نوم حركة العين السريعة. وأخضعا
7 رجال وامرأتين لتجربة أوصلا فيها أقطابًا بفروة رأس كل منهم لقياس موجات الدماغ، وأخرى بالوجه لقياس نشاط عضلات العين، ثم طلبوا منهم الاستلقاء على أسرّة داخل غرفة مظلمة وهادئة.

أوقِظ الأشخاص على فترات مختلفة - بعضهم في أثناء نوم حركة العين السريعة، والبعض الآخر في أثناء نوم حركة العين غير السريعة - وسئلوا عما إذا كانوا قد حلموا بشيء. وكانت النتائج مثيرة، حيث أفاد 80% من المشاركين الذين أوقِظوا في أثناء نوم حركة العين السريعة بتذكرهم أحلامهم، فيما انخفض المعدل
إلى 6 % ممن أوقظوا في أثناء نوم حركة العين غير السريعة. ومن المثير للاهتمام أن الباحثين لاحظوا بعض الصلة بين اتجاه حركات عين الحالم في أثناء نوم حركة العين السريعة وطبيعة الحلم. وأفاد أحد المشاركين الذي كشف أن عينيه كانتا تتحركان يمينًا ويسارًا أنه حلم بمشاهدة شخصين يلقون بثمار الطماطم بعضها على بعض!

لماذا نحب
أفلام الرعب؟

تعبر الشعبية المستمرة لأفلام الرعب والإثارة عن مفارقة نفسية: فكلما كان الفيلم أكثر ترويعًا، زاد عدد الأشخاص الذين يحبونه. تشمل الأشكال الشائعة الأخرى للترفيه المخيف عروض المنازل المسكونة وقطارات الأشباح والأفعوانيات المخيفة. وضمن هذه الأنواع من الترفيه، هناك مجموعة متنوعة من التجارب، من المواقف التي تثير الرهبة إلى الصدمات المفزعة، ومن الإثارة المشوقة إلى الاشمئزاز المرعب، لذلك قد لا تكون هناك إجابة بسيطة على السؤال بالأعلى (على سبيل المثال، تعتبر دراسات أفلام الرعب منقوصة؛ لأنها ركزت على الأفلام الدموية وحدها، مع استبعاد أفلام الرعب النفسي). ولكن من الواضح أن هناك ظاهرة واسعة الانتشار، هل يمكن أن يفسرها علم النفس؟

عوامل الخوف

من أوائل الأشياء التي يجب ملاحظتها حول أفلام الرعب والإثارة التي يتاجرون بها هي أن هذا الخوف هو أحد المشاعر الأكثر انتشار في العالم بأسره، حيث يجمع ثقافات متعددة عبر عدة عوامل مؤثرة مشتركة. وعلى سبيل المثال، قد يجد مشاهد للأفلام الغربية أن الكوميديا الكورية غير مفهومة بسبب اعتمادها على الاستعارات الاجتماعية والثقافية الغريبة، لكنه سيفهم فيلم رعب كوريًا ويستجيب له دون مجهود تقريبًا. وربما تعكس ثقافة الخوف المشتركة الأصول التطورية للاستجابات العاطفية الفطرية.
أظهرت دراسة أجراها "نوبو ماساتاكا" وآخرون
عام 2010 تأثيرات ما عُرف باسم "التعلم الجاهز"، حيث خلصت إلى أن الأطفال الذين لا تتجاوز أعمارهم 3 سنوات، والمنتمين إلى ثقافة حضرية، يكتشفون الثعابين في الصور المعروضة على الشاشات على نحو أسرع بكثير من اكتشافهم الزهور؛ ما يجعلهم يستجيبون بشكل أسرع عندما تستعد الثعابين للهجوم.

الجذور التطورية لمثل هذه الاستجابة واضحة: الخوف القديم من الافتراس. يحتمل أن يكون لعناصر استجابة الخوف المشتركة الأخرى، مثل الخوف من العدوى والخوف من الاعتداء الشخصي، أصول تطورية مباشرة بالقدر ذاته. وفي عام 2004، طلب "هانك ديفيس" و"أندريا جافور"، الأستاذان بجامعة

جيلف، من المشاركين في دراستهما تقييم 40 فيلم رعب وفقًا لهذه الموضوعات الثلاثة (الافتراس والعدوى والاعتداء)، ووجدا ارتباطًا قويًا بين نجاح شباك التذاكر وارتفاع تقييمات الأفلام في الموضوعات السابقة. بعبارة أخرى، معظم الأفلام الناجحة حقًا هي تلك التي تتطرق بشكل أفضل إلى مخاوفنا الأكثر بدائية، أو ما سماه "ديفيس" "آليتنا المعرفية المتطورة".

إغراء الهُوَ

قد يفسر هذا سبب استثارة هذه الأفلام للخوف، ولكن لا يفسر سبب استمتاع الناس بتجربة غير سارة ظاهريًا. ولد مقال "فرويد" المؤثر 1919 (The Uncany) منظورًا ثريًا يشمل التفسيرات الديناميكية النفسية (التي تعتمد على الفلسفة الديناميكية النفسية لعلم النفس، والتي نشأت من التحليل النفسي الذي أجراه "فرويد" و"يونج" وآخرون. انظر الصفحة 31). في المنظور الفرويدي، يعيد الرعب إحياء المشاعر المدفونة منذ فترة طويلة والرغبات المكبوتة، ويقدم نوعًا من التشويق غير المباشر بتعمقه في الهُوَ. وفى الوقت ذاته، وفقا لمنظور "يونج"، فإن جاذبية القصص المخيفة تكمن في التواصل مع النماذج الأصلية، تلك القوالب الثقافية البدائية المتأصلة بعمق في النفس الجماعية، والتي تترك صدى عاطفيًا عميقًا.

وينظر مجتمع علم النفس الأوسع إلى نظريات "فرويد" و"يونج" بوصفها فلسفات وليست فرضيات علمية قابلة للاختبار. تضمنت المحاولات الحديثة لشرح جاذبية الأفلام المخيفة فرضية "نقل الإثارة" التي وضعها "دولف زيلمان" خلال عقد السبعينيات من القرن الماضي. وأشار "زيلمان" أن جمهور أفلام الرعب يشعر بالرضا في نهاية الفيلم، عندما يخف التوتر وينتصر الخير، في نسخة حديثة من المفهوم اليوناني القديم للتطهير. والعيب الواضح في هذه النظرية هو أن العديد من أفلام الرعب لا تنتهي بحل متفائل.

وهناك نظرية أخرى وهي أن أفلام الرعب تؤدي وظيفة مماثلة لتلك التي تنسب أحيانًا إلى الأحلام: بروفة للواقع أو واقع افتراضي يحاول الحالم فيه معالجة سيناريوهات التهديد في الحياة الحقيقية. وبتجربة الخوف في العالم الخيالي، يمكننا الاستعداد للتعامل معه في العالم الحقيقي.

تأثير الحميمية

في عام 1986، نشر "زيلمان" و"نوربرت موندورف" وآخرون دراسة تظهر أن الطلاب الجامعيين الذكور كانوا يستمتعون بأفلام الرعب أكثر إذا أبدت الشريكة الأنثى انزعاجها، بينما كانت الطالبات الإناث يستمتعن بها أكثر إذا ظل الشريك الذكر محافظا على رباطة جأشه. كما بينت دراسة كلاسيكية في عقد الستينيات من القرن الماضي أن الرجال الذين التقوا شابة خائفة على جسر معلق متأرجح كانوا أكثر انجذابًا إليها من أولئك الذين التقوها على أرض مستقرة؛ ما يشير إلى تأثير الإسناد الخطأ الذي ينشأ عندما ينتقل الشعور بالإثارة المتزايدة (بالمعنى الفسيولوجي، ضخ الأدرينالين) إلى مشاعر الانجذاب الجنسي.

وربما يحدث شيء مشابه عندما يذهب الأزواج لمشاهدة أفلام رعب في السينما، فيما يسمى "تأثير الحميمية". ولعل الجمع بين الاستجابة الحادة التي يثيرها فيلم الرعب، مع البيئة الآمنة الخاضعة للرقابة التي تمثلها دار السينما في أثناء مشاهدة هذه الفيلم الخيالي، يُحدث نوعًا من العاطفة التلويَّة، يستطيع خلالها المتفرج مشاهدة الفيلم والاستمتاع به حتى مع استجابة الخوف.

هل تستطيع معرفة الفارق بين الماء الساخن والبارد؟

تظهر واحدة من أبسط البراهين وأكثرها لفتًا للانتباه في علم الطبيعة النفسية (فرع علم النفس الذي يستخدم محفزات محسوبة بعناية لدراسة الوعي) أنه ليس من الممكن دائمًا التمييز بين الماء الساخن والبارد. يمكن لأي شخص إجراء هذه التجربة البسيطة، ويجدها الأطفال ممتعة للغاية. كل ما تحتاجه هو 3 أوعية أو أحواض أو دلاء كبيرة. املأ أحدها بالماء البارد، والآخر بالماء الدافئ، والثالث بالماء الساخن، وضعها في صف واحد بهذا الترتيب نفسه. ضع إحدى يديك في الماء البارد والأخرى في الماء الساخن، وانتظر مدة دقيقة أو دقيقتين حتى تهدأ أحاسيس البرودة والحرارة. الآن اغمس كلتا يديك في الدلو الأوسط ذي الماء الدافئ وصف ما تحس به في كل يد.

الاعتياد

ستشعر اليد التي كانت في الماء البارد بالحرارة، بينما ستشعر اليد التي كانت في الماء الساخن بالبرودة، وستستشعر كلتاهما درجة الحرارة ذاتها للماء. تحدث هذه المفارقة نتيجة ظاهرة تسمى "التعود" أو "التكيف"، حيث يؤدي التعرض المستمر أو المتكرر للمنبه إلى تقليل الاستجابة. وعلى سبيل المثال، إذا لمس أحدهم معصمك بشكل غير متوقع، فقد تقفز مذعورًا، لكنك في الوقت نفسه تتوقف سريعًا عن استشعار ضغط حزام ساعتك على ذات المعصم. وقد ينتج الاعتياد عندما تستنفد الخلايا العصبية طاقتها باستمرار، وتتوقف عن إرسال إشاراتها إلى الدماغ.

الاستجابات المتناقضة

الاعتياد ليس هو الطريقة الوحيدة لتجربة مفارقة الإحساس بالحرارة. تنشأ مثل هذه المفارقات الأخرى من ترتيب الأطراف العصبية التي تستشعر درجة الحرارة في جلدك. تقع المستقبلات التي تستشعر درجة الحرارة (المعروفة باسم المستقبلات الحرارية) بالقرب من الطبقات الخارجية من الجلد، بحجم 0.6 مم، وهي تأتي في نوعين: مستقبلات باردة ومستقبلات دافئة. وعندما تعمل المستقبلات الباردة، فإنك تسجل إحساسًا بالبرودة عند تلك النقطة، وعندما تعمل المستقبلات الدافئة تشعر بالدفء؛ نظرًا لأن المستشعرات متباعدة ولا يتم إقرانها، فإنك إذا وضعت شيئًا دافئًا على منطقة من الجلد لا تحتوي سوى

على مستقبل بارد، فقد يتم إطلاق إشارات المستقبِل؛ ما يؤدي إلى الإحساس بالبرودة رغم أن ما وضعتَه كان دافئًا: هذه هي الاستجابة المتناقضة.

سر الشعور بالسخونة

هناك سر نفسي وفسيولوجي وراء شعورنا بالسخونة رغم تعرضنا لمستقبلات حرارية باردة ودافئة فقط. تستجيب المستقبلات الحرارية الدافئة بقوة أكبر لدرجات الحرارة المقارِبة لدرجة الجسم ولكنها تستجيب أيضًا لدرجات الحرارة المرتفعة، بينما تستجيب المستقبلات الباردة لكل من المحفزات الباردة والساخنة. تفيد إحدى النظريات بأن الإحساس بالحرارة ينتج عندما تعمل كل من المستقبلات الحرارية الدافئة والباردة في الوقت ذاته، وذلك مع استخدام جهاز يسمى "المشواة الحرارية"، والذي يخدع أنظمة الجسم في إدراكها درجة الحرارة. في "المشواة الحرارية"، يمر الماء الدافئ والبارد من خلال لفائف من أنابيب النحاس التي تترابط في المركز. في كل طرف، تكون اللفافة إما دافئة وإما باردة؛ لذلك إذا أمسكت الطرفين، فستستطيع معرفة الفارق، ولكن إذا أمسكت المركز، فستستشعر المحفزات الدافئة والباردة على يديك بشكل متزامن؛ ما يؤدي إلى الإحساس بالسخونة - حتى إن بعض الناس ينتفضون مبعدين أيديهم كأنهم تعرضوا للحرق.

الحمى الباردة

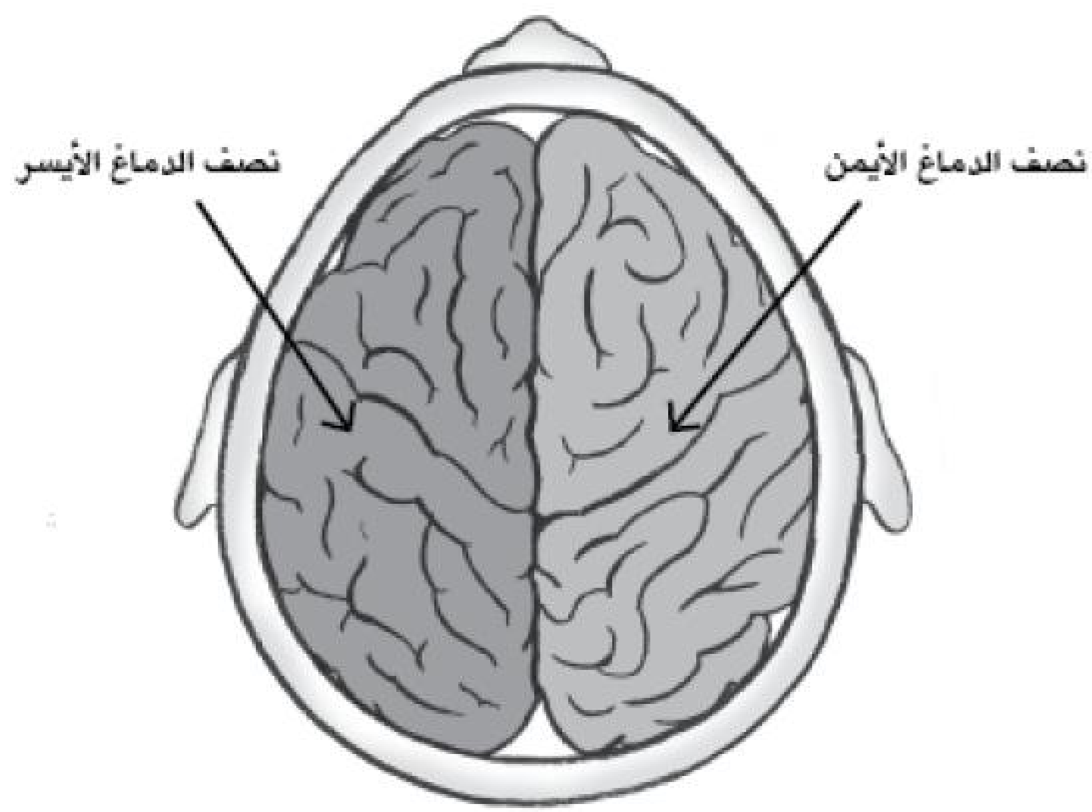
يحدث شعور متناقض آخر لدرجة الحرارة في أثناء الحمى، عندما تشعر بالبرد الشديد رغم ارتفاع درجة الحرارة الداخلية. يحدث الإحساس بدرجة الحرارة في الطبقات الخارجية من الجلد، ومن ثم يعتمد على درجة الحرارة الخارجية وتدفق الدم إلى الجلد الخارجي. ولربما هذا هو السبب في أنك عندما تصاب بالحمى - ما يتطلب تحويل الموارد إلى الأعضاء والأنظمة الداخلية؛ ومن ثم توجه الدم بعيدًا عن الجلد الخارجي - تشعر بأنك بردان. من هنا يأتي الإحساس المتناقض بالبرد والشحوب الذي يصاحب الحمى أحيانًا. كما أن الموقع المحيطي للمستقبلات الحرارية يعني أن الأشخاص إذ تعرضوا لإشعاع الميكروويف، والذي يعمل على التدفئة الداخلية، فقد يتعرضون لدرجة حرارة الطهي دون حتى أن يشعروا.

هل تستخدم نصف الدماغ الأيسر أم الأيمن؟

أحد أكثر الأساطير شيوعًا حول الدماغ، بجانب الشائعة التي تقول إننا نستخدم 10% منه فقط، هو أنه يمكنك أن تكون أقرب إلى استخدام نصف دماغك الأيسر، أو نصف دماغك الأيمن. ووفقًا لهذه الأسطورة، تتحدد شخصيتك و "أسلوبك المعرفي" وفقًا الجانب المهيمن من الجانبين، ولكل جانب من الجانبين جوانب وظيفية مختلفة بشدة. يقال إن نصف الدماغ الأيسر تحليلي ولفظي، بينما النصف الأيمن مبدع وعاطفي. ما مصدر هذه الأسطورة، وما نسبة الحقيقة فيها؟

نصفا الدماغ

أولًا، لا بد من شرح ما المقصود بنصف الدماغ الأيسر ونصف الدماغ الأيمن. هذه إشارة إلى الشخص الذي يستخدم أي
نصف منهما، وهما الجزأن اللذان تراهما عندما تنظر إلى صورة الدماغ.



يشكل النصفان القشرة الدماغية، وهي أكبر الأجزاء الخارجية من الدماغ، وتنقسم القشرة إلى جانبين أو نصفين، مع وجود خندق كبير أو شق يفصل بين الاثنين. عادة ما يرُبط نصفا الدماغ بنطاقات أو جسور من الألياف العصبية، يسمى أبرزها الجسم الثفني، وهو شريط سميك مكون مما يزيد على 600 مليون ليف عصبي. هذا يسمح لهما بالتواصل والعمل جنبًا إلى جنب. وهناك أيضًا حقيقة تفيد بأن المعلومات الإدراكية من العالم الخارجي تغذي كلا النصفين في الوقت ذاته؛ لذلك عادة ما يحصل النصفان على المدخلات ذاتها.

وبطبيعة الحال، تساءل العلماء عما سيحدث إذا اقتُطع الجسم الثفني ونتج عن هذا ما يسمى بـ"الدماغ المنشطر "، وفي عام 1960، بدأ "روجر سبيري" (الذي فاز بجائزة نوبل عن مجمل أعماله) تجربة القطط ذات الدماغ المنشطر. في النهاية، دعا هو و"مايكل جازانيجا" لاختبار البشر الذين اقتُطعت من أدمغتهم - جراحيا - حزم الخلايا العصبية المكونة للجسم الثفني بقصد التخفيف من نوبات الصرع، وتبعت ذلك سلسلة مؤثرة من الدراسات. أظهرت تجارب الدماغ المنشطر هذه أن هناك بالفعل اختلافات فيما يمكن أن يفعله كل نصف منهما، وأبرزها اكتشاف أن نصف الدماغ الأيمن لدى معظم المرضى كان يعاني لإنتاج الكلام. كانت نتائج التجارب دقيقة ومعقدة، فيما كانت نتائج التقارير العلمية الشهيرة التي أكدتها غامضة.

نشأة خرافة

في عام 1973، نشرت مجلة نيويورك تايمز مقالًا بعنوان *We Are Left-Brained or Right-Brained*، والذي استهلته كالتالي: "هناك شخصان مختلفان للغاية يسكنان رؤوسنا، أحدهما لفظي وتحليلي والآخر مبدع ومبتكر". وقد أعقبته مقالات مماثلة في تايم وهارفارد بيزنس ريفيو وسايكولوجي توداي؛ وبهذا نشأت خرافة علمية شعبية، وأصبح نصفا الدماغ الأيسر والأيمن مختزلين في تعميم للأسلوب المعرفي هو الأوسع نطاقًا. وبناء على ذلك المنظور بدا نصف الدماغ الأيسر مثل محاسب ذكي ولكن ممل وأقرب إلى طريقة تفكير الأشخاص في طيف التوحد، في حين كان نصف الدماغ الأيمن قليل الذكاء ولكنه حر ومفعم بالحيوية وعاطفي ومبتكر. وحذر "سبيري" ذاته من ذلك قائلًا: "التناقض الملاحظ تجريبيًا في النمط المعرفي بين نصفي الدماغ الأيمن والأيسر هو فكرة معممة يسهل انتشارها بصورة غير متوقعة"، ولكن حتى "سبيري" ذاته لم يكن ليتخيل نطاق انتشارها.

ومنذ ذلك الحين، بدأ علماء النفس يستشهدون بمغالطات التعميم الشائع لأوصاف نصفي الدماغ. وفي عام 2013، ظهرت أدلة قاطعة من دراسة أجراها علماء الأعصاب في جامعة يوتا، والذين فحصوا أدمغة أكثر من ألف شخص، وكان هذا هو استنتاجهم: "يبقى تفارق وظائف الدماغ مجرد خاصية محدودة وليست شاملة للشبكات العصبية في الدماغ. لا تتفق بياناتنا مع النمط الظاهري الذي يتحدث عن هيمنة نصف الدماغ الأيسر أو الأيمن على الفرد. وبتعبير آخر، ترتبط مهمات محددة بنشاط متزايد في مناطق صغيرة محددة من الدماغ، ولكن لا يوجد دليل على أن هناك نصف يهيمن على الآخر على نحو يشكل نوعين أو أكثر من البشر".

الجزءان العلوي والسفلي من الدماغ

تقول الاختصاصية الرائدة في علم الأعصاب المعرفي "كارا دي فيدرماير" عن ذلك باختصار: "يبدو أنه من الآمن أن نقول إننا غالبًا ما نستخدم نصفي أدمغتنا معظم الوقت". هناك اختلافات بالفعل لدى مرضى الدماغ المنشطر، ولكنها غير واضحة بما يكفي. لذلك، بينما يعاني نصف الدماغ الأيمن لديهم في أثناء تنفيذ عملية النطق، فإنه مع ذلك يشارك في معالجة بعض جوانب اللغة، مثل مستوى نبرة الصوت ونطاق توكيدها. وفي الوقت ذاته، وعلى النقيض من الفكرة الشائعة بأن نصف الدماغ الأيمن مبدع، بينما نصف الدماغ الأيسر ضعيف في التخيل، فقد كان استنتاج "مايكل جازانيجا" من تجارب الدماغ المنشطر هو أن نصف الدماغ الأيسر هو مركز "الإبداع والسرد الموهبة".

ولعل من المفيد تجنب التمييز بين نصفي الدماغ الأيمن والأيسر. ففي كتاب ألفه الاختصاصي الرائد في علم النفس المعرفي "ستيفن كوسلين" بالاشتراك مع "واين ميلر" بعنوان (*Top Brain, Bottom Brain: Surprising Insights into How You Think* (2014)، أشار "ستيفن" إلى نموذج بديل لنموذج نصفي الدماغ؛ إذ ركز بدلًا من ذلك على الجزء العلوي والجزء السفلي: "من بين أمور أخرى، يضع الجزء العلوي الخطط ويراجعها عندما لا تقع أحداث متوقعة؛ فيما يصنف الجزء السفلي ما ندركه ويقوم بتفسيره".

هل هناك شخصان مختلفان في رأسك؟

رغم أن هذا قد يبدو استثنائيًا ويتعارض مع الإدراك السليم، فإن هناك أدلة تؤكد أن هناك نوعين مختلفين من الوعي. وكانت النتيجة الأكثر إثارة للاهتمام لتجارب الدماغ المنشطر التي أجراها "روجر سبيري" و"مايكل جازانيجا" (انظر الصفحة 57) هي أنه يمكن تغذية نصفي الدماغ بمعلومات مختلفة، على نحو يقود إلى تكوين أفكار مختلفة في كل نصف منهما"، والأدهى من ذلك أن كل نصف لن يعرف ما يفكر فيه النصف الآخر! أوضح "جازانيجا"، في عام 2002، بعد سنوات عديدة من الأبحاث الرائعة عن الدماغ المنشطر، أن نصف الدماغ الأيسر يخوض تجربة واعية مختلفة تمامًا عن تجربة النصف الأيمن".

تنافس نصفي الدماغ

تمثَّل النهج التجريبي الرئيسي في دراسات الدماغ المنشطر في تقديم صورة مختلفة لكل نصف من نصفي الدماغ. تتصل كل عين بنصفي الدماغ؛ ما يعني أنك لا يمكنك ببساطة أن تقدم صورة مختلفة لكل عين، ولكن في كل عين يغذى المجال البصري الأيسر (أي النصف الأيسر مما تراه العين) نصف الدماغ الأيمن بالمعلومات، بينما يغذي المجال البصري الأيمن نصف الدماغ الأيسر بالمعلومات. وفي إحدى التجارب، ومن خلال عرض صور منقسمة من المنتصف للحظة، مع منع الباحثين المشاركَ من تحريك عينيه، حصل كل نصف دماغ على مدخلات مختلفة بالفعل. وكانت النتائج مذهلة.

وتمكن مريض الدماغ المنشطر أن يصف الصور التي شوهدت في مجاله البصري الأيمن (التي عالجها نصف الدماغ الأيسر) بسهولة، لكنه بدا عاجزًا عن التعبير عما رآه نصف الدماغ الأيمن. ومع ذلك، استطاع انتقاء الصورة المرجعية الصحيحة بيده اليسرى، والتي "تخضع لسيطرة" النصف الأيمن. بتعبير آخر، من الممكن أن يعرف نصف الدماغ الأيمن شيئًا لا يعرفه نصف الدماغ الأيسر.

وظهرت نتائج لا تقل إذهالًا عندما تولى المشارك المصاب بالدماغ المنشطر مهمة شملت كلتا يديه. ولاحظت "كارا دي فيدرماير"، الاختصاصية في مجال علم النفس المعرفي والباحثة في عدم التماثل الهيكلي، أن أيدي المرضى - التي يسيطر عليها نصفا الدماغ - عانت حرفيًا في السيطرة على المهمة المطلوبة. ومن المثير للاهتمام تخيل هذا النوع من المعاناة الذي قد تحدث بشكل روتيني لأي شخص آخر! وبعبارة أخرى، قد يكون تنافس نوعي الوعي سمة من سمات علم النفس البشري الطبيعي.

العقل ذو الحجرتين

هناك نظرية استثنائية نشأت من هذا النوع من التفكير وهي نظرية "جوليان جاينز" بكتابه المنشور عام 1976 بعنوان *The Origin of Consciousness in the Breakdown of the Bicameral Mind*. جادل "جاينز" بأن وعي البشر القدماء كان منقسمًا، لذلك على مدار مراحل التطور البشري، لم يكن الوعي المتجسد في نصف الدماغ الأيمن متاحًا للوعي في نصف الدماغ الأيسر. تجسد وعي "نصف الدماغ الأيمن" لدى البشر في مرحلة ما قبل التاريخ في صورة هلاوس سمعية وغيرها من الهلوسات، وهي أصوات في الرأس مشابهة لتلك التي يعانيها مرضى الفصام. ولعلهم فسروا هذه الأصوات باعتبارها رسائل من كيانات خارقة للطبيعة، مثل أرواح الملوك أو الأسلاف أو أرواح (مثل الروح الطيبة كا في ديانة المصريين القدماء أو الروح الحارسة جنيوس في ديانة الرومان القدماء). عندما ابتكر البشر فقط لغة مجازية لوصف ومعالجة أفكارهم، أصبح وعي نصف الدماغ الأيمن مندمجًا في الوعي ككل - وهو ما حدث في نهاية العصر البرونزي وبداية العصر الحديدي (1200 قبل الميلاد تقريبًا في الشرق الأدنى) - وهكذا نشأ الوعي بالمعنى الحديث.

ولا تحظى نظرية "جاينز" بدعم واسع، لكنها تثير قضايا تخص التاريخ القديم وعلم النفس الحديث. هل الأصوات التي يسمعها مرضى الذهان صادرة من نصف الدماغ الأيمن، الذي أصبح بطريقة أو بأخرى مشوَّشا أو مفصولًا عن نصف الدماغ الأيسر؟ عند الأسوياء وغير الأسوياء من الناحية العقلية، ما طبيعة الوعي في ضوء ما يسميه علماء الأعصاب تفارق وظائف الدماغ (تقسيم المعالجة المعرفية بين نصفي الدماغ)؟ يعتقد "جازانيجا" أن "نصف الدماغ الأيسر المبتكر والمترجم يملك تجربة واعية مختلفة تمامًا عن تجربة نصف الدماغ الأيمن الواقعي واللفظي. ورغم أنه يمكن النظر إلى نصفي الدماغ على أنهما واعيان، فإن وعي نصف الدماغ الأيسر يفوق وعي النصف الأيمن كثيرًا". ولكن قد يكون وعي نصف الدماغ الأيسر مختلفًا أيضًا، حتى إنه يكون منفصلًا نوعًا ما عن وعي نصف الدماغ الأيمن.

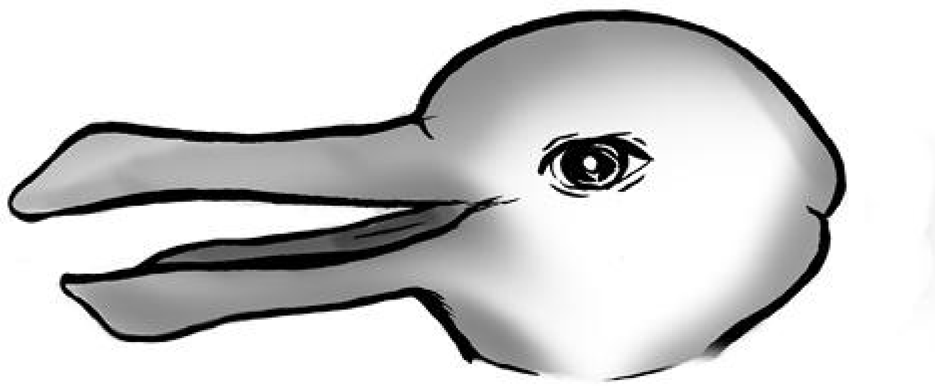
المترجم

في إحدى تجارب الدماغ المنشطر، عرض على نصف الدماغ الأيمن مشهد للثلوج، فيما عرض على نصف الدماغ الأيسر مخلب دجاجة، وطُلب من الشخص اختيار بطاقات تتطابق مع ما رآه. فالتقط بيده اليمنى بطاقة تحمل صورة دجاجة، فيما التقط بيده اليسرى بطاقة تحمل صورة مجرفة ثلج. وعندما طلب منه شرح هذا التعارض، أظهر نصف الدماغ الأيسر للشخص الخاضع للتجربة أن هناك مقياسًا ذهنيًا سماه "جازانيجا" المترجم، حاول ابتكار قصة لتناسب الحقائق. وفي هذه الحالة، تطوع الشخص الخاضع للتجربة بالقول إنه احتاج إلى المجرفة لينظف بها آثار الدجاجة. هذه الوظيفة "التفسيرية" هي التي وصفها "جازانيجا" بأنها "موهبة إبداعية وسردية"، موضحًا أن نتائج مثل هذه تشير إلى ما يلي:

دائمًا ما تعمل الآلية التفسيرية لنصف الدماغ الأيسر بجد وتسعى إلى معرفة المغزى من الأحداث، وتبحث باستمرار عن النظام والمنطق، حتى عندما لا يكون موجودًا، ما يجعلها ترتكب الأخطاء باستمرار. كما أنها تميل إلى التعميم المفرط وبناء ماضٍ محتمل بدلًا من الماضي الحقيقي.

أهي بطة أم أرنب؟

مثال الأرنب والبطة مثال كلاسيكي لنوع من الإيهام البصري يعرف بخدعة الشكل المبهم، والذي قد يفسر على أنه إما بطة وإما أرنب، ويمكنك التنقل بين التفسيرين في غضون ثوانٍ.



مجرد وهم

الأشكال المبهمة جزء من فئة من الأوهام تعرف باسم أوهام الإدراك. وهناك أشكال مبهمة أخرى ومعروفة مثل شكل الشابة والمرأة العجوز ومكعب نيكر، وهو مكعب مؤطر يبدو سطحه الخلفي على هيئتين: إما السطح الأمامي للمكعب وإما السطح الخلفي لمكعب شفاف. تنشأ أوهام الإدراك من العمليات العقلية، وليس من الخصائص الفيزيائية للجسم أو العالم الخارجي.

وهناك العديد من الأنواع الأخرى للأوهام، تتراوح ما بين الأوهام البصرية - التي تنتج عن الخصائص البصرية لظاهرة بعينها ولا تعتمد على خصائص الإدراك البشري، كأن يبدو قلم رصاص في كوب من الماء ملتويًا- إلى الأوهام التي تسببها فسيولوجيا العين البشرية. على سبيل المثال، إذا ظللت تحدق في مربع أحمر مدة 30 ثانية ثم نقلت نظرتك إلى سطح أبيض، فسترى خيالًا شبحيًّا لمربع أخضر. وينتج هذا عن إجهاد الشبكية، حيث تتعب خلايا الشبكية العصبية المسئولة عن إدراك اللون الأحمر، بحيث إنك عندما تنظر إلى السطح الأبيض لا تبعث الإشارات مجددًا؛ ثم يدرك دماغك غياب الإشارات الحمراء على أنه غياب للون الأحمر، فينزع اللون الأحمر ويترك الأخضر. هذه الأنواع الفسيولوجية من الأوهام تحدث

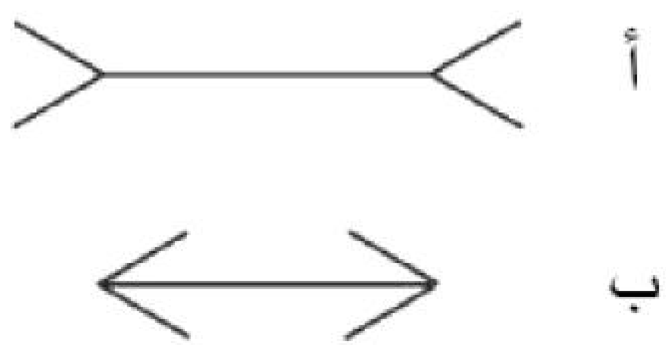
بسبب العمليات في "قاع" الجهاز البصري، في حين أنك ترى الأشكال المبهمة بسبب الجزء العلوي المعرفي للجهاز، وهذا يظهر أن هناك معالجة تحدث من أعلى إلى أسفل.

الجشطالت

تستدعي الأوهام بجميع أنواعها اهتمام علماء النفس بسبب ما تكشفه عن الفيسيولوجيا العصبية وعلم النفس المعرفي. على سبيل المثال، توضح الأشكال المبهمة أن الإدراك عملية بناءة يبدأ فيها العقل بناء إطار حسي تتلاءم فيه المحفزات الواردة. وتُظهر الطريقة التي يمكن أن "يتقلب" بها الشكل بين الحالات، الطريقة التي يُنظر بها إلى الصور على أنها "كاملة" - وهذا يعرف في علم النفس باسم "الجشطالت" - بدلًا من الاهتمام بمكونات الصورة، حيث ينظر إليها ككل.

وهم مولر-لاير

رغم أن هذا الوهم أحد أبسط الأوهام فإنه يعتمد على تفسير معقد للغاية. انظر إلى الخطوط الأفقية بين رؤوس الأسهم التالية:



أيهما أطول: الخط الأفقي أ أم الخط الأفقي ب؟ في الواقع، طول الخطين متطابق، لكن الوهم بأن الخط أ هو الأطول يظل قائمًا حتى عندما تعرف هذه المعلومة. يعرف هذا الوهم باسم وهم مولر لاير؛ تيمنًا بعالم النفس الألماني الذي اكتشفه. وقدّم "ريتشارد جريجوري" هذا الوهم كمثال للمعالجة من أعلى إلى أسفل، وأظهر كيف أن الإدراك الواعي هو بنية تعتمد جزئيًا على الواقع. وتعمل الخطوط المائلة القصيرة محفزات إدراكية. يقول "جريجوري" إن هذا يشبه تأمل الزاويتين القريبة والبعيدة من غرفة أو مبنى. وبناء على ما سبق فإن الخط الأبعد يجب أن يكون أطول في الواقع لكي يظهر بطول الخط الأقرب

نفسه. وعلى هذا النحو يفرض دماغك هذه المعلومات المستنتجة على إدراكك الخط، ولا يوجد شيء تستطيع فعله حيال هذا الأمر.

أحد الأدلة التي تدعم تفسير "جريجوري" هو النتيجة التي تفيد أن الوهم ينطلي فقط على أشخاص من مجتمعات أبنيتها ذات حواف مستقيمة وزوايا قائمة، أي مجتمعات هندسية. بينما الأشخاص الذين يعيشون في بيئات طبيعية بالكامل، مثل دول أفريقيا، لا ينطلي عليهم هذا الوهم؛ ربما لأنهم لم يستوعبوا قواعد المنظور الخطي بطريقتنا.

هل رأيت تلك الغوريلا؟

هل لاحظت ذلك الرجل الذي ارتدى زي غوريلا وركض عبر ملعب كرة سلة في منتصف إحدى المباريات؟ العجيب أن نصف المشاركين في تجربة نفسية شهيرة فشلوا في ملاحظة هذا الرجل؛ لأنهم طُلب منهم إحصاء عدد التمريرات بين لاعبين محددين. وقد تركز اهتمامهم على مهمتهم تلك لدرجة جعلتهم يغفلون عن ظهور الغوريلا.

الانتباه في المركز

تعد الغوريلا غير المرئية إحدى أكثر النتائج المذهلة في حقل دراسة مثمر ومهم في علم النفس، ألا وهو الانتباه. في عام 1890، كتب "وليام جيمس" موضحًا: "الجميع يعرف الانتباه. فهو سيطرة العقل، بشكل دقيق وواضح، على شيء بارز من بين أمور أو مسارات فكرية متعددة في الوقت ذاته. إنه يعني إبعاد التركيز عن بعض الأشياء من أجل الاهتمام الفعال بأشياء أخرى".

إن الانتباه مهم لعلماء النفس لأنه عملية عقلية أساسية، ويوفر أساسًا لدراسة العمليات العقلية الأخرى، خاصة التعلم. وأشار "ستيفن بورجز" و"جورجيا ديجانجي" في ورقة بحثية عام 1990 إلى ما يلي: "عندما يشارك الشخص فقط بنشاط في الانتباه الطوعي، يمكن للتعلم والنشاط الوظيفي والهادف أن يحدث". وقد يكون الانتباه أهم من هذا كثيرًا، فهو يقدم طريقة لدراسة مفهوم في علم النفس مركزي ومحير في الوقت ذاته: ألا هو الوعي. في عام 1980، كتب "آلان ألبورت" في كتاب *Cognitive Psychology: New Directions* موضحًا: "يستخدم علماء النفس المتخصصون في معالجة المعلومات الصعبة الانتباه كاسم رمزي للوعي". الانتباه التام - ما نوليه الاهتمام حاليًا ويكمن في مركز وعينا - هو ما قصده "فرويد" بـ"العقل الواعي".

تاريخ موجز لعلم النفس المعرفي

يعد الانتباه أحد الاهتمامات الأساسية لفرع من فروع المعرفة يعرف باسم علم النفس المعرفي، ويختص بالعمليات العقلية. في علم النفس السلوكي، يُنظر إلى العقل على أنه صندوق شبه أسود - جهاز لا يمكن اختراقه وغير معروف (وغير مهم في النهاية)، وآلياته غامضة على العلم بشكل يتعذر إصلاحه، وأن علم

النفس يجب أن يقتصر على دراسة مدخلات (محفزات) ومخرجات (سلوك) الصندوق المذكور. يرفض علم النفس المعرفي هذا، ويعتبره أرضًا مجهولة تخص السلوكيين، ويسعى لاستكشاف عمليات الصندوق الأسود بالعقل. ومع ذلك، ولكي يفعل ذلك، فإنه يعتمد بشكل كبير على نهج معالجة المعلومات، الذي يرى أن العقل نظام لمعالجة المعلومات مشابه لجهاز الكمبيوتر.

كان لعلم النفس المعرفي دراسات سابقة في أبحاث "جان بياجيه" (انظر الصفحة 76)، لكنه احتاج إلى تربة المعلومات الجديدة وعلوم الكمبيوتر الحديثة لكي يتجذر. وفي عام 1948، نشر "نوربرت وينر" باكورة أعماله بعنوان *Cybernetics: Or Control and Communication in the Animal and the Machine*، مع إدخال مصطلحات في علم النفس مثل مصطلحي input (المدخلات) و output(المخرجات). في العام ذاته، أظهرت تجربة "إدوارد تولمان" الكلاسيكية على متاهات التعلم الخاصة بالفئران أن الحيوانات قد تكون لها تمثيلات داخلية للسلوك، مع ما سماه "الخرائط المعرفية". كانت نشأة علم النفس المعرفي في العموم تُنسب إلى ورقة "جورج ميلر" البحثية عام 1956 حول قدرة الذاكرة العاملة أو قصيرة المدى، والمنشورة بعنوان The Magical Number 7, Plus or Minus 2، رغم أن الفرع المعرفي لم يبدأ رسميًا حتى كتاب "أولريك نيسر" المنشور عام 1967 بعنوان *Cognitive Psychology*.

المهرجون غير المرئيين

بالعودة إلى مثال الغوريلا غير المرئية، يُعزى الفشل في اكتشاف شيء لا يمكن تفويته إلى ظاهرة تعرف باسم "العمى غير المقصود". عندما تكون قنوات الإدراك الواعي مشغولة في مهمة معينة، تختفي الأشياء التي تقع خارج اهتمام تلك القنوات دون أن يلاحظها أحد. وقد جرى إثبات العمى غير المقصود بأمثلة مثل فتح الأشخاص المظلات والأشباح في السينما والمهرجين ذوي الدراجة الأحادية. وفي دراسة متابعة للتجربة الأصلية "الغوريلا غير المرئية"، لاحظ الأشخاص المحذَّرون مسبقًا الغوريلا، لكنهم فشلوا في رؤية ستار تغير لونه في الخلفية.

ما مصدر اللغة؟

كانت بعض التجارب المبكرة في علم النفس ترتبط بتطور اللغة، أي كيف تطورت اللغات البشرية على مدى الدهر. في بحث الحكام عن اللغة الأصلية للبشرية، جرى ارتبطت أسماء العديد منهم عبر التاريخ بقصص لتجارب غير أخلاقية؛ حيث جعل بعضهم أطفالًا ينشأون في عزلة أو مع مقدمي رعاية من الصم والبكم، من أجل اكتشاف اللغة التي سيتحدثون بها (انظر الصفحة المقابلة).

معجزة اللغة

النشأة دون لغة

وفقًا لـ"هيرودوت" في عام 429 قبل الميلاد تقريبًا، وجد الفرعون المصري " بسماتيك الأول" أن هناك طفلين نشآ دون أية مدخلات لغوية استخدما المرادف الفريجي لكلمة خبز، فيما لاحظ الإمبراطور المغولي "جلال الدين أكبر" (1542-1605) أن الأطفال الذين وضعوا في رعاية الممرضات الصم والبكم طوروا لغة الإشارة. وتروى قصة مماثلة عن الإمبراطور الروماني "فريدريك الثاني" (1194-1250): في عام 1493، وفقًا للمؤرخ "روبرت ليندسي من بيتسكوتي"، أنجب ملك إسكتلندا "جيمس الرابع" رضيعين نقلا إلى جزيرة إنشكيث المعزولة في منتصف نهر فيرث أوف فورث مع ممرضة صماء بكماء. كتب "ليندسي" موضحًا: "يقول البعض إنهم يتحدثون العبرية بشكل جيد، من جهتي لا أعرف، ولكنني علمت هذا من أحد التقارير"، رغم ما أشار إليه الروائي "والتر سكوت" لاحقًا: "من المرجح أنهما سيصيحان مثل ممرضتهما البكماء، أو سيصدران أصوات ثغاء مثل الماعز والأغنام في الجزيرة". في التجارب الطبيعية التي نشأ فيها الأطفال دون أي اتصال بشري على ما يبدو، كما الحال مع ما يسمى بالأطفال الوحشيين الذين ربتهم الذئاب وما شابه، لم يتحدث الأطفال في الواقع أية لغة.

هذه التجارب ليست قاسية فحسب، بل تفتقر أيضًا إلى أدلة علمية. واستخدم علماء اللغة المعاصرون مقارنات لغوية ذكية لإعادة بناء أنماط اللغة، بل وكذلك لتخمين الأشكال "البدائية" المبكرة للغة، مثل لغة

الهنود الأوربيين البدائيين. وما يشكل أهمية أكبر كثيرًا لعلماء النفس هو نشأة اللغة: السؤال عن الطريقة التي يتعلم بها الأطفال إتقان اللغة بسرعة ومن دون عناء. يمكن للأطفال حديثي الولادة إدراك أنماط الكلام التي كانوا يسمعونها وهم في الرحم، فيما يتعلم الأطفال خلال السنة الأولى استخدام إشارات مثل الضغط على مقطع لفظي لتقسيم تدفق الكلام إلى كلمات. وفي سن الثالثة، يمكن لمعظم الأطفال استخدام ما أطلق عليه عالم اللغة الأمريكي "نعوم تشومسكي" في خمسينيات القرن الماضي "النحو التوليدي"، وهو قواعد اللغة التي تمكن الإنسان من فهم وإنتاج (توليد) جمل جديدة تمامًا.

جهاز تشومسكي لاكتساب اللغة

أدى التحدي المتمثل في شرح هذه الظاهرة اللغوية البشرية غير العادية، دون أن يكون لها مثيل في عالم الحيوان، إلى ظهور نظريات مختلفة. وترى النظرية المعرفية لعالم النفس التنموي "جان بياجيه" أن اكتساب اللغة جزء من التعلم العام، حيث يبتكر الأطفال مفاهيم جديدة ويتعلمون مسمياتها اللفظية، لكن هذه النظرية لا تتناول طريقة اكتساب قواعد اللغة حقًا. جادل عالم السلوك "بي. إف. سكينر" بأنه قد جرى تعلم هذا الاكتساب تمامًا من خلال التقليد والتكرار والتعزيز، لكن "نعوم تشومسكي" رد على ذلك بأن اللغة التي يتعرض لها الأطفال غير كافية أبدًا لتعلم قواعد اللغة. ووفقًا لذلك، في ستينيات القرن الماضي، أشار "تشومسكي" إلى أن البشر يولدون بنظام عقلي يعرف باسم "جهاز اكتساب اللغة"، الذي يتضمن "نحوًا كليًا" فطريًا.

ورغم أن نظرية "تشومسكي" حول جهاز اكتساب اللغة كانت مؤثرة حقًا، فإن العديد من افتراضاته دُحضت أو تقوضت على أقل تقدير. واتضح الآن أن المدخلات التي يتعرض لها الأطفال الرضع أكثر ثراء مما ادعى، وأنهم حساسون للغاية لنوع الإشارات (مثل علم العروض وبناء الجملة) التي يحتاجون إليها من أجل استخدام آلية تعلم عامة وتمهيدية بدءًا من مدخلات الوالدين إلى قواعد اللغة.

هل تستطيع
التفكير في شيء دون نطق كلمات؟

كتب الفيلسوف الشهير "لودفيج فيتجنشتاين" في كتابه *Tractatus Logico-Philosophicus*, 1922))، قـــائلًا: "حدود لغتي تعني حدود عالمي"، مؤكدا أن عالم المفاهيم مقيد باللغة. يبدو التفكير المتعمق مستحيلًا من دون كلمات، ولكن هل الفكرة ذاتها مرتبطة ارتباطًا وثيقًا باللغة؟ حين لا تكون لدينا كلمة تصف الشيء هل يمكن أن يتشكل لدينا مفهوم له؟جادلت مدرسة قوية في علم النفس، اقتفت أثر "فيتجنشتاين"، أن الفكرة تعتمد على اللغة أو تنجم عنها، وهي وجهة نظر معروفة باسم "الحتمية اللغوية" (والتي تقول إن الإدراك تحدده اللغة).

عشرون كلمة تصف "الثلج"

كان أكثر المدافعين عن هذا الرأي تأثيرًا هو عالم اللغة "بنيامين لي وورف" واللغوي وعالم الأنثروبولوجيا "إدوارد سابير".
ترى نظرية سابير وورف (أو النظرية الوورفانية)، والمعروفة باسم "فرضية النسبية اللغوية"، أن المفاهيم تتحدد بالكلمات التي تستخدم لوصفها؛ ومن ثم تشير إلى أن فهم وتصور العالم حسب الثقافة أو الفرد لا يمكن إلا أن يُفهم من خلال لغة أي منهما (ومن ثم النسبية اللغوية). وقد وضعا فرضيتهما في عشرينيات وثلاثينيات القرن الماضي من ملاحظاتهما للاختلافات المذهلة بين ما وصفاه باللغات الأوروبية التقليدية واللغات الأكثر غرابة مثل الهوبي والإنويت. وعلى سبيل المثال، ادعى "وورف" أن لغة الهوبي لا تميز لغويًا بين الماضي والحاضر والمستقبل، في حين أن لغة الإنويت، كما ادعى، لديها 20 كلمة مختلفة تصف الثلج. ووفقًا لذلك، تدعي فرضية سابير وورف أن لغة الإنويت تستوعب متغيرات أكثر لكلمة "ثلج" مقارنة بما سمياه "اللغات الأوروبية التقليدية"، التي تقيد فئاتها الإدراكية بوجود مرادف أو اثنين فقط لكلمة "ثلج".

ومنذ ذلك الحين، فُرضت الكثير من التحديات على هذا الرسم التوضيحي الكلاسيكي للنسبية اللغوية. وعلى سبيل المثال، ربما بالغ "وورف" في عدد الكلمات الإنويتية لكلمة الثلج. وهناك نقد آخر للنسبية

اللغوية، وهو أنه إذا كانت صحيحة بشكل قاطع، فلن يكون من الممكن الترجمة من الهوبي إلى اللغات الأوروبية التقليدية مثلا، والأمر ليس كذلك.

تحدي الألوان

استُخدم إدراك الألوان ووصفها على النحو التالي كوسيلة متاحة بسهولة لاختبار تنبؤات الحتمية اللغوية. تُدرِج العديد من اللغات حول العالم فئات ألوان أساسية أو بؤرية أقل من اللغة الإنجليزية، التي تتضمن كلمات لجميع الـ 11 لونًا. وعلى سبيل المثال، وفقا لدراسة أجريت عام 1954، كان لقبيلة الداني في غينيا الجديدة كلمتان فقط للألوان (مولا تعني الألوان الزاهية والدافئة، وميلي تعني الألوان الداكنة والباردة). وقد اكتشف بحث مثير للاهتمام أجراه "برنت برلين" و"بول كاي" عام 1969 أن الكلمات الخاصة بالألوان البؤرية تنبثق دائمًا في تسلسل هرمي: إذا استُخدم مصطلحان فقط ينطبقان على الأسود والأبيض، فسيكون المصطلح الثالث أحمر، والرابع والخامس الأخضر والأصفر، وهكذا، مع عدم استخدام الأرجواني والوردي والبرتقالي إلا إذا كانت كل الألوان الأخرى موجودة أيضًا.

والأهم من ذلك بالنسبة للحتمية اللغوية أن هناك أدلة قوية على أنه رغم قيود اللغة، يمكن للمتحدثين "الذين تحتاج لغاتهم إلى مرادفات كافية للألوان" التعرف على جميع الألوان البؤرية، وأن التأثير الرئيسي على إدراك اللون يخص فسيولوجيا الجهاز البصري؛ لذلك تبين أن إدراك اللون له أوجه تشابه قوية عبر الثقافات، بغض النظر عن اللغة؛ ما يقوض المنظور الحتمي.

الحقن بسُم الكورار
بدافع الفضول

لم تكن فرضية سابير وورف هي النظرية الوحيدة التي تجادل بأن اللغة تحدد الأفكار. اقترح عالم السلوك الرائد "جون بي. واتسون" وجهة نظر متطرفة مفادها أن التفكير يتحدث، وأن ما نعتقد أنه عمليات تفكير داخلية هو في الواقع "قراءة صامتة"، أو اهتزازات صغيرة للحبال الصوتية. وبعبارة أخرى، إذا لم نتمكن من التحدث، فلن يمكننا التفكير. كانت نظرية واتسون، المعروفة باسم "النظرية المحيطية"، منطقية عندما أشار إليها في

عام 1912؛ لأن التكنولوجيا لم تكن متاحة لتحديد ما إذا كانت مثل هذه القراءات الصامتة قد حدثت، ولكن في عام 1947، دحضتها تجربة كبيرة أجراها "إي إم سميث" وآخرون. حقن "سميث" نفسه بسم "الكورار"، وهو سُم زعاف يوقف جميع انقباضات العضلات الهيكلية. ظل "سميث" على قيد الحياة فقط عبر رئة اصطناعية ساعدته على التنفس، ولم يكن قادرًا أيضًا على تحريك أحباله الصوتية، لكنه مع ذلك راودته أفكار وتصورات.

لماذا ننسى؟

يبدو النسيان كأنه أحد أسوأ عيوب البشر. هذا صحيح للغاية بالنظر إلى أن سعة الذاكرة البشرية تقدر بنحو 2.5 بيتابايت من المعلومات (2.5 مليون جيجابايت) أي ما يعادل 3 ملايين ساعة (340 عامًا تقريبًا) من التسجيلات التليفزيونية على مسجل فيديو رقمي. وإذا خُزنت الذكريات على شكل إشارات بين الخلايا العصبية، فإن العدد الإجمالي للذكريات التي سيكون من الممكن نظريًا تخزينها قد يكون أكبر من عدد ذرات الكون.

وبالنظر إلى تلك القدرة الهائلة، لماذا إذن ننسى أي شيء على الإطلاق؟ ألن يكون من الجيد أن يتمتع المرء بقدرة الاستدعاء الكامل، مثل الكمبيوتر أو الإنترنت؟ وبهذا لا ننسى مفاتيحنا مجددًا أو نخطئ في تحديد مواعيد الذكريات السنوية، وسنتخلص من بقية عواقب النسيان، التافهة أو المهمة.

تستند النظرية الرائدة التي تفسر فائدة النسيان إلى الظاهرتين النفسيتين "التداخل" و"الاضمحلال". التداخل هو الموضع الذي تتداخل فيه ذكرى مع ذكرى أخرى يتم استدعاؤها: قد تعاني لتذكر اسم سمعته هذا الصباح فقط لأنك قابلت ثلاثة أشخاص آخرين على مدار اليوم. أما الاضمحلال فهو العملية التي تتلاشى بها المعلومات إن لم تخزن كذكرى لأي سبب من الأسباب. ولفهم هذا بشكل أفضل، نحن بحاجة إلى النظر إلى نموذج الذاكرة من منظور علم النفس المعرفي.

كيف تتشكل الذكريات؟

يمثل السؤال عن كيفية تشكيل الذكريات أحد الاهتمامات الرئيسية لعلم النفس، وقد وضحه "وليام جيمس" بالتفصيل في أوائل عام 1890 في كتابه الكلاسيكي، *Principles of Psychology*:

يتدفق تيار الأفكار؛ لكن معظم أجزائه تقع في هاوية النسيان السحيقة. وبالنسبة لبعضها، لا تتشكل ذكرى عند مرورها على الذهن. وبالنسبة للبعض الأخر، يقتصر الأمر على بضع لحظات أو ساعات أو أيام. وهناك فئة ثالثة تترك ذكريات غير قابلة للمحو، يمكن استدعاؤها طوال الحياة. هل يمكننا تفسير هذه الاختلافات؟

ومن المفهوم عمومًا أن الذاكرة تتألف من مكونين رئيسيين: الذاكرة قصيرة المدى والذاكرة طويلة المدى. يتدفق نهر من المعلومات من حواسك (أو من خيالك) ويصل إلى عقلك ويُحتفظ به في سجل حسي، حيث يعمل الانتباه (انظر الصفحة 70) كمرشِّح لتحديد الأجزاء الأهم أو الأبرز فقط لتذكرها في "الذاكرة قصيرة المدى"، والمعروفة أيضًا باسم "الذاكرة العاملة". يمكن استخدام المعلومات في ذاكرتك العاملة على الفور، أو تخزن في "الذاكرة طويلة المدى" بناء على أهميتها أو جدارتها. وفي هذه الحالة يمكن استرجاعها لاحقًا. عملية التخزين هي الخطوة الحاسمة التي تحدد ما إذا كان هناك حدث أو حقيقة أو شعور يقع "في هاوية النسيان السحيقة" أو يترك " ذكريات غير قابلة للمحو".

الرخويات البحرية وسر إنجرام

تعتبر الفسيولوجيا المتوافقة مع هذا النموذج من تكوين الذكريات مجالًا للجدل، وغالبًا ما يسيء المشعوذون والدجالون استخدام الأثر الفعلي للذاكرة، المعروف أحيانًا باسم "إنجرام"، لكن ظهرت بعض القرائن من البحث الحائز على جائزة نوبل الذي أجراه الطبيب النفسي العصبي الأمريكي النمساوي "إريك كاندل"، واستخدم فيه الرخويات البحرية كنموذج حيواني لتكوين الذاكرة البشرية. لبزاق البحر، أو أرنب البحر، نظام بسيط نسبيًا مكون من 20000 خلية عصبية فقط؛ بعضها كبير بما يكفي ليُرى بالعين المجردة. استطاع "كاندل" وزملاؤه إظهار أن الذاكرة قصيرة المدى تتشكل عندما يتعزز المشبك العصبي - الرابط بين الخلايا العصبية - والذي تطلق الخلايا العصبية الإشارات لبعضها من خلاله، بحيث تتضخم الإشارة بين كل خليتين عصبيتين. وفي الوقت ذاته، تتضمن الذاكرة طويلة المدى تغييرات كبيرة في بنية المشابك العصبية؛ ما يؤدي بشكل فعال إلى تكوين مشابك عصبية جديدة.

النسيان لأجل التذكر

"التخزين"، أو "تشكيل الذكرى"، هو جانب واحد فقط من العملية المطلوبة للتذكر؛ يتمثل هذا الجانب في "الاستدعاء"، أو استرجاع الذكرى المشفرة. التدخل يجعل الاستدعاء أصعب، كما أن الاستدعاء الفعال للغاية للذكريات المهمة (مثل تلك التي تساعد الإنسان على البقاء حيًا) يتطلب درجة معينة من الذاكرة الانتقائية. كيف تتأكد من أن الذاكرة انتقائية، وأن الذكريات الأفيد والأهم هي فقط التي يجرى تخزينها؟ هنا يأتي دور الاضمحلال: المعلومات في الذاكرة قصيرة المدى تضمحل، ما لم تتعزز بالتمارين أو الانتباه. لذلك؛ سوف تُخزن في ذهنك ذكرى الصخرة التي يعيش تحتها ثعبان سام، وليس كل الصخور التي رأيتها من قبل، وهذا بدوره يعني أنه عندما تحتاج إلى تذكر الصخرة التي تخفي الخطر تحتها، لا

يتدخل استدعاؤك الذكريات في ذكريات "الصخور" الأخرى. وقد يكون من الضروري نسيان بعض الأشياء من أجل تذكر الأشياء الأهم بشكل أفضل.

هل تستطيع الآلة التفكير؟

في عام 1950، كتب عالم الرياضيات الإنجليزي ورائد علوم الكمبيوتر "آلان تورينج" مقالًا يجيب هذا السؤال: "هل تستطيع الآلة أن تكون ذكية؟". وكانت إجابته الفورية هي أن السؤال "غير هادف في الواقع ولا يستحق المناقشة".

اختبار تورينج

بدلًا من ذلك، أشار "تورينج" إلى اختبار يتعلق بما إذا كانت الآلة قد تبدو ذكية: "لعبة المحاكاة"، المعروفة الآن باسم "اختبار تورينج". جادل "تورينج" بأنه إذا كانت الآلة، التي تتحدث عبر إجابات مكتوبة على الشاشة، يمكن أن تخدع الإنسان ليعتقد أنه يتحدث إلى إنسان آخر، فيجب اعتبار الآلة ذكية. كان اجتياز اختبار تورينج - وهو إنجاز توقع "تورينج" تحقيقه بحلول عام 2000 - أحد الأهداف الأساسية لمجال الذكاء الاصطناعي، وهو تخصص يمثل نقطة التقاء علم النفس المعرفي وعلوم الكمبيوتر.

نهوض الآلات

نشأ الذكاء الاصطناعي من أبحاث "تورينج" وغيره في ظل عالم جديد شجاع من أجهزة الكمبيوتر. وبعد الحرب العالمية الثانية، ساعد "تورينج" في ابتكار أول كمبيوتر رقمي إلكتروني في العالم، لكنه انتحر بشكل مأساوي في عام 1954، قبل عامين من وصول أول برنامج كمبيوتر للذكاء الاصطناعي. في عام 1956، قدم الباحثون الأمريكيون "ألين نيويل" و"جيه سي. شو" و"هربرت سيمون" "المنظر المنطقي": ذكاء اصطناعي أثبت قدرته على تحديد المعادلات الأساسية لنفسه من المنطق، بل والخروج ببراهين أفضل من البراهين المعروفة بالفعل أيضًا. وفي العام ذاته، شهد مؤتمر في كلية دارتموث، في هانوفر بولاية نيو هامبشاير، صياغة مصطلح "الذكاء الاصطناعي"، ودخل هذا المجال رسميًا حيز الوجود.

ودفع نجاح المنظر المنطقي إلى تنبؤات متفائلة للغاية حول النهوض الوشيك للذكاء الاصطناعي. توقع "ألين نيويل" أنه في "غضون عشر سنوات سيكون الكمبيوتر الرقمي بطل العالم في الشطرنج، ما لم تمنعه القواعد من المنافسة"، فيما أعلن العالم المعرفي في معهد ماساتشوستس للتكنولوجيا "مارفن مينسكي" أنه "خلال جيل واحد ستُحَل مشكلة إنشاء "الذكاء الاصطناعي" بشكل كبير.

لم يفعل التقدم السريع في تكنولوجيا الكمبيوتر شيئًا لتقويض ثقة الباحثين في الذكاء الاصطناعي، وبحلول ستينيات القرن الماضي، توقع العالم "هربرت سيمون" أن الذكاء الاصطناعي سيتفوق على الذكاء البشري في غضون 20 عامًا، وأنه سيمكن من تسخير قوة الكمبيوتر لتشغيل برامج أكثر تعقيدًا، وسيظهر الذكاء الاصطناعي في النهاية. وركز هذا النهج، المعروف أحيانًا باسم "الذكاء الاصطناعي قديم الطراز"، في البداية على تحديات مثل التغلب على أساتذة الشطرنج من البشر، لكن هذا الإنجاز الفذ لم يحدث حتى عام 1997، عندما هزم الكمبيوتر العملاق "ديب بلو" من شركة آي بي إم بطل العالم "جاري كاسباروف". وفي

عام 2011، هزم الذكاء الاصطناعي "واتسون" المتسابقين في برنامج الألعاب *Jeopardy*!. لكن العديد من التوقعات الكبرى للذكاء الاصطناعي لم تتحقق.

وفي عام 2014، بدا أن تنبؤ "تورينج" فيما يتعلق باختباره قد تحقق أخيرًا (وإن وقع ذلك متأخرًا بأكثر من عقد)، عندما قيل إن برنامج محادثة يدعى "يوجين جوستمان" قد اجتاز الاختبار. ومع ذلك، فإن هذا الادعاء المثير للجدل بأن هذا البرنامج خدع ثلث المحكمين فحسب، فضــلًا عــن تعرضــه لانتقادات بسبب الخدعة التي استخدمها؛ حيث تظاهر البرنامج بأنه مراهق أوكراني يبلغ من العمر 13 عامًا ولا يتقن الإنجليزية.

الغرفة الصينية

حتى لو تمكن الذكاء الاصطناعي من اجتياز اختبار تورينج، فهل هذا يعني أنه يستطيع التفكير؟ يتمثل أحد الاعتراضات الرئيسية على هذا الادعاء في أن اجتياز الاختبار لا يضمن أن يستطيع الذكاء الاصطناعي فك شفرة الرمز، وإدراك ما تعنيه الرموز أو الكلمات أو المفاهيم. في أوائل ثمانينيات القرن الماضي، أشار الفيلسوف "جون سيرل" إلى تجربة فكرية تسمى "الغرفة الصينية" لتوضيح هذه النقطــة: تخيَّلَ رجلًا في غرفة مغلقة، تمرر الأسئلة المكتوبة إليه من خلال فتحة. كانت الأسئلة باللغة الصينية ولا يستطيع فهمها، لكنه يملك كتابًا عملاقًا من القواعد النحوية والدلالية التي تسمح له بترجمة فحوى الأسئلة وكتابة الإجابات باللغة الصينية. وبالنسبة للأشخاص الذين يتلقون رده، يظهر لهم أنه يستطيع فهم اللغة الصينية، لكنه لا يملك هذا الفهم في الواقع.

وهذه ليست سوى إحدى المسائل الصعبة (والتي يحتمل أن تكون غير قابلة للحل) التي تواجه الذكاء الاصطناعي ومجال دراسة الوعي الأوسع نطاقًا؛ وهي ضمن العناصر التي تشكل معًا ما يسمى بمعضلة

الوعي. وهناك مسألة مرتبطة بذلك، وهي ما إذا كانت الرغبات أو العواطف أو النوايا "المبرمجة" في الذكاء الاصطناعي تعادل رغباتنا ونوايانا كبشر. تأمل منظم الحرارة على سبيل المثال - إنه جهاز ذو خصائص كهربائية تتغير عند الاستجابة لتغيير درجة الحرارة، بحيث يزيد التدفئة أو يخفضها ليبقيها عند مستوى محدد. هل منظم الحرارة "يريد" الحفاظ على درجة حرارة غرفة المعيشة في معدل 21 درجة مئوية؟

قد يبدو من الجنون الادعاء بأنه يريد ذلك بالفعل، ولكن إن لم نستطع توفير تعريف واضح لما يعنيه أن "تريد" شيئًا، فمن ذا الذي يمكن أن يقول إن ادعاء كهذا خطأ؟

لماذا ينتهي المطاف باللطفاء في المراكز الأخيرة؟

تنسب عبارة "اللطفاء يصلون أخيرًا" إلى مدرب البيسبول المتشدد "ليو دوروشر" في عام 1946. منذ ذلك الحين، اختزلت هذه العبارة مجموعة من الافتراضات حول الذكورة والطبائع البشرية والعلاقات بين الأشخاص. ما الذي يخبرنا به علم النفس عن هذه الافتراضات؟ هل هناك دليل على أن اللطفاء يحققون المراكز الأخيرة في الحب والحياة والمال؟

الأبعاد الخمس الكبرى

ماذا نعني بكلمة "لطفاء"؟ من حيث الشخصية، فإن السمة ذات الصلة هنا هي الوفاق. يشمل الوفاق سمات مثل التعاون والألفة واللطف وتجنب الجدال. وهو أحد "أبعاد الشخصية الخمسة الكبرى" أو عواملها، بجانب الانفتاح والانبساط والعصبية والضمير. تسمى هذه العناصر أحيانًا بالأبعاد؛ لأن كل عنصر يصف نطاقًا، فيما يحتل الأفراد موضعًا في هذا النطاق.

تعرف هذه الأبعاد باسم الأبعاد الخمس الكبرى؛ حيث أظهر التحليل الإحصائي لمجموعة كبيرة من السمات أو العوامل الشخصية المختلفة أنها تتلخص في هذه الأبعاد الخمسة. وعلى سبيل المثال، قد تبدو سمات مثل الإبداع والتطور والفضول مختلفة بعضها عن بعض، لكن التحليل أظهر أن درجات الفرد في اختبارات هذه العوامل ترتبط معًا بشكل وثيق، ومع قياسها لدى مجموعة من الأشخاص، اتضح أنها تقوى معًا أو تضعف معًا. ويبين هذا أن هناك عاملًا واحدًا يكمن وراء كل هذه السمات، ويشير إليه علماء النفس الذين يدرسون الشخصية باسم الانفتاح، ويُعرف أيضًا باسم الثقافة، أو الانفتاح على التجربة. على الطرف الأول يكون الأشخاص منغلقي العقول وغير مستجيبين وأقل إبداعًا وتحليلًا، فيما يكون الأشخاص على الطرف الثاني تحليليين ومتطورين ومبدعين ومتقبلين للحداثة. وللوفاق سمات مثل الحميمية والكرم والإيثار والامتثال، والتي يقابلها على الجهة الأخرى البرود واللؤم والجدل والأنانية وجمود التفكير.

وهناك العديد من الطرق الأخرى للربط بين سمات الشخصية وتقسيمها، فضلا عن حجج تؤكد أن هناك أقل من 5 أبعاد أساسية. يجادل "هانز آيزنك" (1997-1916)؛ عالم النفس الألماني المتخصص في الشخصية والاختلافات الفردية، بأن الضمير والوفاق مجرد جانبين من بعد أساسي للشخصية يسميه

"الذهانية"، فيما تقترح أبحاث أخرى أن هناك محورين فقط للشخصية: الانبساط في مقابل الانطواء، والعصابية في مقابل الاستقرار (لمعرفة المزيد عن علم نفس الشخصية ومحور الانبساط/الانطواء، انظر الصفحة 141، بعنوان "ما سبب شعور بعض الناس بالخجل؟").

الشخص اللطيف مقابل الشخص العصبي

تشير الأدلة من دراسات مثل تلك التي أجراها "ليفينجستون" وآخرون (انظر الصفحة المقابلة) إلى أن هناك بالفعل بعض الصحة في القول بأن "اللطفاء يصلون أخيرا" عندما يتعلق الأمر بالمهن والمكافآت. أما على الجانب الرومانسي فالصورة أكثر تعقيدًا. طلبت دراسة أجريت عام 2003 من النساء تقييم ملفات تعريفية للمواعدة، والتي كانت متطابقة باستثناء بعض السمات الرئيسية، وقد وجدت أنهن -أي النســاء - كن أكثر ميلًا للتعارف مع "الشخص اللطيف" مقارنة بـ"الشخص العصبي"؛ وهذا يتفق مع دراسات أخرى تبين أن المرأة تقيم الصفات "اللطيفة" بأنها أكثر جاذبية لشراكة الحياة على المدى الطويل، ولكن هناك صورًا نمطية سلبية ترتبط بصفات مثل "اللطف"؛ سمات وافتراضات مثل: أن الرجال اللطفاء يكونون أقل حزمًا وخبرة.

من المجزي ألا تكون مقبولًا

في عام 2011، في دراسة أجرتها "بيث ليفينجستون" و"تيموثي جادج" و"تشارلي هيرست" - منشورة في دورية الشخصية وعلم النفس الاجتماعي - تأمل الباحثون العلاقة بين الوفاق والراتب لدى 10000 موظف من مجموعة متنوعة من المهن والأعمار. فوجدوا أن الرجال الذين حققوا قياسًا أقل من المتوسط في الوفاق كانوا يتقاضون راتبًا أعلى بنحو 18% من الرجال الألطف، لكن هذا الارتباط كان أضعف كثيرًا في حالة النساء، فالنساء الأقل قبولًا كن يتقاضين راتبًا أعلى بنسبة 5% من نظرائهن المقبولات. قيمة الراتب بالنسبة لعدم الوفاق أقوى بثلاثة أضعاف للرجال مقارنة بالنساء، ولكل اختلاف في الانحراف المعياري بمستوى التوافق (نحو 0.75 نقطة على نطاق القياس المتراوح بين 5 و 6 نقاط)، أفادت التقارير بأن الرجال حققوا ما يقرب من 10000 دولار أقل في الأرباح السنوية.

واستنتجت "ليفينجستون" وزملاؤها أنه: "بالنسبة للرجال، من المجزي أن تكون غير مقبول. فاللطفاء لا يصلون أخيرًا بالضرورة، لكنهم يحققون المركز الثاني من حيث الأرباح".

لماذا يتسم البعض بالعنصرية؟

العنصرية شكل من أشكال التحيز، وهي موقف (عادة ما يكون سلبيًا) سواء تجاه مجموعة بأكملها أو أفراد من تلك المجموعة، رغم أنه أحيانًا ما يكون هناك فارق بين التحيز العنصري ضد فرد والأيديولوجية السياسية والاقتصادية للمجتمع تجاه العنصرية.

كان فهم تحيزات مثل العنصرية أحد الأهداف الأساسية في علم النفس الاجتماعي، والذي يبحث في تصرفات الأفراد في المواقف الاجتماعية والأسباب الكامنة وراء تلك التصرفات. وأصبحت دراسة التحيز والمشكلات المرتبطة به محط تركيز خاص بعد الحرب العالمية الثانية، بعد مشاهدة فظائعها الرهيبة القائمة على التعصب الأعمى، ومع نشاط الحقوق المدنية في أمريكا وأماكن أخرى خلال خمسينيات القرن الماضي.

جذور العنصرية

حدد علماء النفس الاجتماعي ثلاثة تفسيرات محتملة للعنصرية: سمات شخصية فردية، مثل "الشخصية الاستبدادية"، وعوامل بيئية، مثل فرض الضغط للامتثال للأعراف الاجتماعية والصراعات النابعة من التنافس بين المجموعات؛ وآثار الهوية الاجتماعية، أي العواقب النفسية المترتبة على مجرد كونك عضوًا في مجموعة.

أما الشخصية الاستبدادية فهي مفهوم أشار إليه "ثيودور أدورنو" وآخرون في عام 1950، خلال محاولاتهم لفهم الفاشية. ابتكر "أدورنو" وزملاؤه معايير لقياس متغيرات الشخصية، مثل معاداة السامية والرجعية واحترام السلطة، والتي تُظهر أن هذه السمات تتوافق مع الميول الفاشية. وهكذا نسبوا العنصرية إلى سمات الشخصية. وقد أشار "ميلتون روكيتش" في عام 1954 إلى أن السمة الرئيسية هنا هي الدوجمائية، والتي تنطبق على اليمينيين واليساريين على حد سواء.

قدمت الدراسات الكلاسيكية في علم النفس الاجتماعي دليلًا على أن العوامل الخارجية يمكن أن تفاقم العنصرية أيضًا. وأظهرت دراسة أجريت عام 1952 على عمال الفحم الملونين والبيض في ولاية فرجينيا الغربية أنه فيما كان عمال المناجم متوافقين تحت الأرض، فقد كانوا منفصلين تمامًا فوق

الأرض. وكان الاستدلال هنا هو امتثال هؤلاء الرجال للأعراف الاجتماعية في العالم ذي القيود الاجتماعية فوق الأرض، ولكن تحت وطأة مخاطر بيئة العمل وفي انعزالهم عن المجتمع وأعرافه، استطاعوا تجاهل تلك الأعراف.

التعاضد

في عـــام 1961، استعان عالم النفس "مظفر شريف" بـ 22 طفلًا أبيض من الطبقة المتوسطة في مخيم صيفي، حيث قسمهم عشوائيًّا إلى مجموعتين وجعلهم يتنافسون بعضهم ضد بعض. وقد وجد أنهم نمّوا بسرعة هويات جماعية قوية ودخل بعضهم في صراعات، ورسخت كل مجموعة كراهية قوية تجاه المجموعة الأخرى. فسر "شريف" هذا بأنه دليل على أن المنافسة على الموارد (في هذه الحالة، الجوائز الممنوحة في بطولة رياضية) هو أصل الصراع، ومن ثم انتشارالتحيز بين المجموعات.

وفي عام 1971، وسع "هنري تاجفيل" نموذج "شريف" السابق ليشمل مجموعات معينة عشوائيًّا للتحقق من الحد الأدنى من الشروط اللازمة لتشكيل هوية المجموعة: وقد عُرف هذا باسم "نموذج مجموعة الحد الأدنى". طُلب من مجموعة من الفتيان المراهقين التعبير عن تفضيلاتهم بين لوحات الرسامَيْن التجريديين "بول كلي" و"فاسيلي كاندينسكي"، ثم قُسموا عشوائيًّا لمجموعتين تحمل كل منهما اسم أحد الرسامين. وبعد ذلك، كان على كل فتى ، بشكل فردي، تخصيص نقاط (يمكن استبدال مكافآت مالية ضئيلة بها) لزملائه، سواء من أفراد مجموعته أو أفراد المجموعة الأخرى.

وقد وجد "تاجفيل" أن الفتيان أظهروا محاباة قوية جدًّا داخل المجموعة وتحيزًا واضحًا ضد الآخرين خارج المجموعة، رغم أن أساس تكوينهما كان عشوائيًّا تمامًا، ورغم أن أحدًا منهم لم يكن لديه صلة بأي من الأفراد داخل المجموعة أو خارجها. استمرت هذه المحاباة حتى عندما قيل للفتيان إن تقسيم المجموعتين تم بصورة عشوائية تمامًا.

في الحشد

كان استنتاج "تاجفيل" أن مجرد انتمائك إلى مجموعة يحفز مجموعة معينة من السلوكيات، وذلك بناء على ما سماه "نظرية الهوية الاجتماعية". تفيد هذه النظرية أن الأفراد يستمدون جزءًا من هويتهم من الفئات الاجتماعية التي ينتمون إليها، ومن أجل تعظيم صورتهم الذاتية الإيجابية يصنعون صورة إيجابية لمجموعتهم، وهذا يحدث جزئيًّا عبر مقارنة المجموعات الخارجية بشكل يقلل منها أمام

مجموعتهم الداخلية. ومن ثم؛ قد يعزز البيض صورتهم الذاتية من خلال تعزيز مجموعتهم العرقية، وهو شيء يمكن أن يتحقق جزئيًّا من خلال تشويه سمعة مجموعات من الأعراق الأخرى.

هل تشتري سيارة مستعملة من هذا الرجل؟

رغم أنه ليس من الواضح بالضبط متى أصبح الاستعداد لشراء السيارات المستعملة المعيار الذهبي للجدارة بالثقة، فقد ترسخت هذه الصورة المجازية في ثقافة المجتمع الامريكي بعد ظهور ملصق للرئيس السابع والثلاثين "ريتشارد نيكسون" - المعروف شعبيًا باسم "ديكي المخادع"- مع تعليق فحواه: "هل يمكن أن تشتري سيارة مستعملة من هذا الرجل؟".

العلماء مقابل البخلاء

إن الجدارة بالثقة إحدى السمات الرئيسية التي نحكم بها على الآخرين. يشير علماء النفس التطوريون، الذين يدرسون الأصول المحتملة للسلوكيات وأسسها المنطقية التطورية، إلى المزايا البديهية للقدرة على إصدار مثل هذه الأحكام. في مواقف الحياة والموت، قد تكون الأحكام المغلوطة حول ما إذا كان الشخص الغريب جديرًا بالثقة مميتة. إذن ما الذي يخبرنا به علم النفس عن الطريقة التي يصدر بها الشخص هذا النوع من الأحكام التفاعلية بين الأشخاص؟

تشير نظرية مبكرة حول عملية إصدار مثل هذه الأحكام - وهي عملية "الإدراك الاجتماعي"- إلى أن كل واحد منا أشبه بعالِم، يجمع ويحلل الأدلة قبل إجراء تقييمات مدروسة وعقلانية. وقد انتُقدت هذه النظرية باعتبارها غير واقعية، إذ يفضّل علماء النفس الاجتماعي الآن فرضية "البخل المعرفي"، التي تفترض أن الموارد المحدودة، بما في ذلك الوقت وقوة المعالجة العقلية، تعني أننا مضطرون إلى أن نكون بخلاء وأن نُصدر الأحكام الأكثر فاعلية بناء على معلومات محدودة في أغلب الأوقات. ولتحقيق ذلك، نستخدم القواعد العقلية الأساسية، المعروفة باسم "الاستدلالات"، والتي تكون بمنزلة اختصارات معرفية. ونتيجة ذلك، فإننا نميل إلى إصدار أحكام مبكرة على أساس التعميمات والصور النمطية.

السمات المركزية

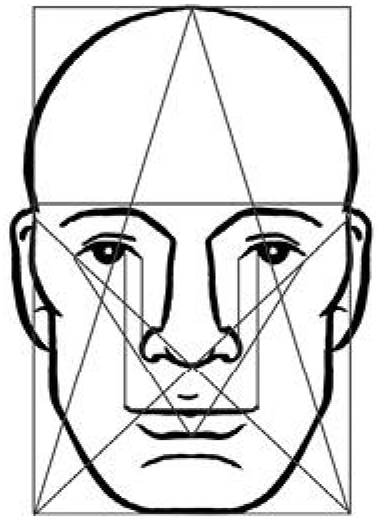
أي نوع من الاستدلالات قد يؤثر على حكمك على بائع السيارات المستعملة؟ اكتشفت دراسة كلاسيكية أجراها الأمريكي
"سولومون آش" عام 1946 أن تصورات الناس للشخصيات المستندة إلى سير ذاتية خيالية تتأثر بشكل

كبير بتغيير بسيط واحد. وفي تجربته، قرأت مجموعتان السيرة الذاتية ذاتها، ثم اختارت كل منهما الصفات التي تتلاءم مع الشخص الخيالي. وفيما وصفت المجموعة الأولى الشخص بأنه "دافئ"، وصفته المجموعة الأخرى بأنه "بارد". وبناء على هذا الاختلاف، كان يُنظر إلى الشخص إما على أنه كريم ومؤنس وفكاهي، وإما العكس تمامًا. وصف "آش" البعد الدافئ/البارد بأنه سمة مركزية تؤثر بشدة على الانطباع العام، على العكس من السمات الثانوية التي يكون لها تأثير ضئيل على تصورات وافتراضات السمات الأخرى. ومع ذلك، فإن سمة الدفء - البرود ذاتها لا يبدو أنها تؤثر في التقييمات الخاصة بالموثوقية والجدارة بالثقة.

ما الذي قد يؤثر فيها إذن؟ إننا نكوّن نظريات ضمنية حول شخصيات الآخرين، وهناك واحدة من نظريات الشخصية الضمنية تفترض أن بعض السمات والخصائص تقترن معًا. على سبيل المثال، ترتبط الجاذبية الجسدية ضمنيًّا بسمات إيجابية أخرى، ويعد ذلك شكلًا من أشكال التحيز يعرف باسم "تأثير الهالة" (انظر الصفحة 104). كما ثبت أن الأسماء تحمل دلالات ضمنية، حيث يجد الناس بعض الأسماء أكثر موثوقية من غيرها (على سبيل المثال، في دراسة أجريت عام 1973، تبين أن أسماء مثل "ديفيد" و"كارين" جديرة بالثقة، فيما ارتبط اسما "إلمر" و"بيرثا" بانعدام الجاذبية). ولكن لعل السمة الأهم للحكم على جدارة الشخص بالثقة هي وجهه.

كل شيء يتضح في الوجه

أظهرت مجموعة من الدراسات أن سمات الوجه تؤثر بشكل كبير على أحكام الجدارة بالثقة. وفقًا لدراسة أجراها "كارمل صوفر" الأستاذ بجامعة برينستون وجامعة رادبود نيميجن في هولندا
عام 2014، فإن امتلاكك وجهًا عاديًّا يجعلك تبدو أكثر جدارة بالثقة؛ ربما لأن "الوجه التقليدي يشير إلى الألفة والانتماء الثقافي".



مخطط للوجه يبيِّن جيومترية الملامح

وتبين دراسات أخرى أن الناس يستغرقون نحو 38 مللي - ثانية لاتخاذ قرارات الجدارة بالثقة بناء على شكل الوجوه، ويقيمون جيومترية الملامح المرتبطة بالثقة بسرعة غير عادية. ومن المحتمل أن هذه الأحكام صادرة عن بنية دماغية تسمى اللوزة. وتظهر التجارب التي أجريت على المرضى الذين يعانون تلفًا في اللوزة الدماغية أنهم لا يجيدون إصدار أحكام الجدارة بالثقة. في الواقع، تميل تقييماتهم إلى مخالفة إجماع الآراء. والأدهى من ذلك أن هناك دراسة لتصوير الدماغ عام 2014 أظهرت أن هذه الأحكام الفورية تصدر من مرحلة ما قبل الوعي أو اللاوعي، وليس الإدراك الواعي. توضح النتائج أن الدماغ يستجيب لحكمه على جدارة الشخص بالثقة بناء على وجهه بصورة تلقائية قبل أن يحكم على ذلك من منظور واعٍ، وذلك وفقًا للدكتور "جوناثان فريمـان"، الأستاذ المساعد في قسم علم النفس بجامعة نيويورك. وقد يفسر هذا ظاهرة معروفة في الإدراك الاجتماعي تعرف باسم "تأثير الأسبقية"، والتي هي في الأساس طريقة علم النفس الاجتماعي لقول: "الانطباعات الأولى مهمة".

لماذا لا يمكن أن يصبح الصلع رؤساء للجمهورية؟

لم يُنتخب رجال صلع أو ذوو شعر خفيف لرئاسة للولايات المتحدة منذ "أيزنهاور" في عام 1953، ومن الشائع في الرؤية السياسية الشعبية أن الشعر الكامل هو أحد الأسس الانتخابية المهمة، إن لم يكن ضرورة لا غنى عنها. وعندما أشارت الصور إلى أن "باراك أوباما" قد يصاب ببداية صلع خلال فترة ولايته الأولى، قيل إن هذا قد ينهي فرصه في الفوز بولاية ثانية. كما يطبق حظر الصلع في المناصب السياسية الحاكمة في منطقة أخرى كذلك؛ حيث إنه منذ "أليك دوجلاس هوم" خلال الفترة ما بين 1963و 1964، لم يكن هناك رئيس وزراء أصلع في المملكة المتحدة، وحتى هو لم يفز بمنصبه هذا من خلال انتخابات. وفي الوقت ذاته، خسر الانتخابات مجموعة من قادة حزب المعارضة البريطانية الصلع، بدءًا من "نيل كينوك" إلى "مايكل هوارد" .

ولا يقتصر هذا النمط على المناصب السياسية العليا، ففي الولايات المتحدة في عام 2008، كان 20% فقط من حكام الولايات الذكور صلعًا أو ذوي شعر خفيف، إلى جانب نحو 15% فقط من أعضاء مجلس الشيوخ الذكور. قارن هذا بنطاق الإصابة بالصلع بين الرجال البيض (الذين يشكلون القسم الأكبر من كبار المسئولين المنتخبين)، والذي قدرته الجمعية الدولية لجراحة استعادة الشعر بنسبة 50% لدى الرجال الذين تزيد أعمارهم على 45 عامًا و60% لدى الذين تزيد أعمارهم على 60 عامًا. يشير هذا التفاوت الملحوظ إلى أن حظر الصلع في المناصب السياسية الحاكمة هو ظاهرة حقيقية، وليس مجرد خلل إحصائي أو سوء فهم شائع.

الهالات والأبواق

هل يمكن أن يتحيز الناخبون ضد المرشحين ذوي الشعر الخفيف أو الصلع؟ كيف يمكن لشيء ظاهري مثل الصلع أن يشكل عـــامــلًا كبيــرًا فيما يفترض أن يكون قرارًا عقلانيًّا ومدروسًا ومبنيًّا على القضايا والسياسات الخطيرة؟ إذا كان اللوم يقع على تحيز الناخبين، فإن التفسير الواضح له هو "تأثير الهالة"، وهي ظاهرة أطلق عليها عالم النفس "إدوارد ثورندايك" هذا الاسم لأنها تصف شكلا من أشكال التحيز المعرفي تنطبق فيه المشاعر الإيجابية المرتبطة بإحدى السمات على سمات أخرى غير مرتبطة بها. لذا، فإن الشخص المصنف على أنه أكثر جاذبية سيُنظر إليه أيضًا على أنه قائد أفضل وأكثر ذكاء ومسئولية على سبيل المثال.

وقد أطلق على هذا أيضًا مبدأ "كل ما هو جميل جيد". أما نقيض تأثير الهالة فهو "تأثير الأبواق"، حيث تؤدي السمة السلبية إلى تحيز سلبي ضد سمات أخرى. بافتراض أن الصلع سمة سلبية حقًّا، فإنه قد يجعل الناخبين متحيزين ضد المرشحين الصلع في تقييمهم للسمات المهمة الأخرى.

الصلع والطموح

هناك دراستان تعارضان هذه الحجة، وهناك أدلة على أن الصَّلع مرتبط بتصورات إيجابية محتملة، مثل الهيمنة والذكاء. على سبيل المثال، وجدت دراسة أجرتها مدرسة وارتون في بنسلفانيا عام 2012 أن الرجال ذوي الرؤوس الحليقة كان يُنظر إليهم على أنهم أكثر ذكورية وهيمنة، ولديهم إمكانات قيادية أكبر.
وفي الوقت ذاته، يبدو أن البحث الذي أجراه "لي سيجلمان" وآخرون، والذي نُشر في مجلة السلوك غير اللفظي في عام 1990، يثبت أن تحيز الناخبين ليس هو سبب التمثيل الضعيف للرجال الصلع في المناصب العليا. ففي اختبار تجريبي لتحيز الناخبين، جرت محاكاة للسباقات الانتخابية في الكونجرس؛ حيث تقدم المرشحون الصلع ذاتهم، مرة بشعر مستعار موضوع باحترافية، ومرة أخرى من دونه.

ولم يكن هناك تحيز واضح بين الناخبين؛ ما يشير إلى أن "العلاقة بين فقدان الشعر وإمكانية الانتخاب قد تكمن في الصور النمطية للصلع التي يحملها أصحاب السلطة و/أو الرجال الصلع وذوو الشعر الخفيف أنفسهم. بتعبير آخر، يحرم الرجال الصلع من النجاح في الانتخابات (أو يُمنعون من المشاركة فيها كليًّا) بسبب صورتهم الذاتية السلبية، أو عدم حصولهم على الدعم المالي أو أي دعم آخر من الجهات المانحة وكبار الأحزاب، وهو أمر ضروري للغاية للنجاح الانتخابي. وبالنظر إلى تكافؤ الفرص، قد يُنتخب رجل أصلع رئيسًا.

كيف يمكن للناس العاديين ارتكاب جرائم حرب؟

شكلت أهوال مثل تعذيب واضطهاد الأقليات في الحرب العالمية الثانية تحديًا هائلًا أمام علم النفس: من الواضح أن جميع الأشخاص المعنيين ليسوا مرضى ذهان منذ الولادة. ومع ذلك، انخرط الملايين بنشاط أو تواطأوا في جرائم بشعة. كيف تناسب هذان الأمران معًا؟

التحليل النفسي للمستبدين

علم النفس المظلم معقد ومتعدد المتغيرات. ومن مفسرات ذلك علم نفس التحيز والهوية الاجتماعية في مقابل التحيز خارج المجموعة والشخصية الاستبدادية (انظر الصفحة 94،
بعنوان "لماذا يتسم البعض بالعنصرية؟"، لمعرفة المزيد عن ذلك).

تجربة آش للامتثال

كثيرًا ما اهتم علم النفس الاجتماعي بكيفية تأثير المعتقدات والمواقف والسلوكيات في المجتمع على الفرد. في عام 1951، ابتكر "سولومون آش" اختبار المطابقة - الدرجة التي يتماشى بها الفرد مع الأغلبية - حيث طُلب من كل مشارك مطابقة خط مستقيم بثلاثة خطوط في الجهة المقابلة، أحدها يماثله تمامًا، على نحو يبين بوضوح أي الخطوط الثلاثة كان هو الجواب الصحيح، ولكن "آش" اختبر المشاركين في إطار المجموعة، حيث كان كل المشاركين في المجموعة ممثلين يؤدون دورًا بالاتفاق مع "آش"، فيما عدا مشارك واحد في كل مجموعة، وبحسب الاتفاق قدم الممثلون المأجورون إجابات خطأ. كان المشارك يجلس في نهاية الصف ومن ثم كان آخر من يسأل عن الخط. وجد "آش" أن نحو ثلث المشاركين امتثلوا للأغلبية وقدموا إجابات غير صحيحة. وفيما امتثل ثلاثة أرباع المشاركين بتقديم إجابة واحدة خطأ على الأقل، لم يمتثل الربع الأخير مطلقًا.

وعندما سئل الممتثلون عن سبب موافقتهم على الإجابة الخطأ، اعترف بعضهم بأنهم فعلوا هذا من أجل الاندماج في المجموعة، وقال البعض إن السبب في ذلك هو أنهم اعتقدوا أن المجمــوعة كانت أكثــر اطلاعًا أو ذكــاء منهـم. كان هــذا دليلًا تجريبيًا واضحًا على قوة الضغط للامتثال، واستجابة الأشخاص العاديين لتلك القوة.

تأثير وليد عصره

منذ ذلك الحين، تعرضت تجربة "آش" لانتقادات شديدة بسبب ما سماه علماء النفس صلاحيتها البيئية المنخفضة، ما يعني في الأساس أن الإعداد التجريبي مصطنع ولا يمثل الواقع. يبدو من المرجح أيضًا أن التأثير الذي وجده "آش" كان "وليد عصره"، ففي أوائل الخمسينيات من القرن الماضي، كانت أمريكا في عصر الامتثال. لكن التغييرات الاجتماعية الجذرية في ستينيات وسبعينيات القرن الماضي، وإعلاء شأن الفردية، تعني أن تأثير الامتثال قد لا ينطبق بعد الآن، وقد وجدت دراسة بريطانية حاكت تجربة آش في عام 1980 أنه في 1 فقط من أصل 396 تجربة امتثل المشارك مع الأغلبية غير الصحيحة.

ورغم الانتقادات التي وجهت لها، أثارت تجربة الامتثال التي أجراها "آش" أسئلة عميقة حول قابلية التعرض لضغط الامتثال. ما حدود هذا الضغط؟ شرعت إحدى أشهر التجارب في علم النفس في اختبار نوع معين من الامتثال: طاعة السلطة. في أعقاب محاكمة "أدولف إيخمان" عام 1960، وهو أحد المسئولين عن جرائم التعذيب في الحرب العالمية الثانية، أراد عالم النفس الاجتماعي الأمريكي "ستانلي ميلجرام" اختبار الفرضية القائلة بأن "إيخمان" وشركاءه في الانتهاكات كانوا يتبعون الأوامر فقط. هل يمكن أن نسميهم جميعا ممتثلين؟

تجربة سجن زيمباردو

فحصت تجربة أشهر في جامعة ستانفورد في عام 1971 حدود وقوة المطابقة. قام عالم النفس الأمريكي "فيليب زيمباردو" بتحويل قبو قسم علم النفس بجامعة ستانفورد إلى سجن مؤقت، وطلب مشاركة شباب أصحاء في تجربة السجن مقابل 15 دولارًا في اليوم. قُسم المشاركون بشكل عشوائي إلى حراس وسجناء. خضع أولئك الذين عُينوا في مجموعة السجناء لاعتقالات وهمية وإجراءات سجن واقعية، فيما مُنح الحراس الزي الرسمي والهراوات والنظارات العاكسة. عرف جميع المشاركين أن المجموعات عينت بشكل عشوائي، وأُبلغوا أنه يمكنهم التوقف عن المشاركة في التجربة في أي وقت.

ما حدث بعد ذلك كان غير عادي، حيث اندمج المشاركون بسرعة كبيرة في أدوارهم. فتصرف "السجناء" مثل السجناء الحقيقيين، وأصبح الحراس أكثر فأكثر استبدادية ووحشية. وكان من المفترض أن تستمر التجربة أسبوعين، لكن "زيمباردو" شعر بأنه مجبر على إنهائها بعد ستة أيام. أظهرت النتائج أن سمات الشخصية الفردية يعاد تشكيلها بسهولة بحسب متطلبات أدوار مثل "الحارس" أو "السجين"، وأن

إضفاء الشرعية المؤسسية في حد ذاته له عواقب نفسية عميقة. ورغم أن التجربة كانت محدودة العينة وغير قابلة للتكرار، ورغم أنها تعرضت لانتقادات حادة منذ ذلك الحــين، فإنهــا تقــدم دليلًا قويًا على الإمكانات اللاإنسانية داخل مؤسسات وأدوار معينة.

تجربة ملجرام للطاعة

اكتشف "ملجرام" أنه عندما طلب من أغلب المشاركين في تجربته تعريض "المتعلم" إلى صدمات كهربائية قوية، كان معظمهم على استعداد لهذا، حتى عندما كان بإمكانهم سماع صيحات الألم من الغرفة المجاورة. عُرض ثلثا المشاركين المتعلم لمستوى كبير - خطير - من الصدمات الكهربائية الشديدة. وقد احتج العديد منهم، ولكن المجرب اتبع نصًا يعطي تعليمات (محفزات) تتراوح بين عبارات مثل "التجربة تتطلب منك الاستمرار" إلى "ليس لديك خيار آخر سوى الاستمــرار". أوضــح "مـلجـــرام" هـذا الأمـــر قائلًا: "تلك الرغبة الشديدة للبالغين في فعل أي شيء لإطاعة السلطة مثلت النتيجة الرئيسية للدراسة، فضلًا عن كونها حقيقة تتطلب التفسير بشكل عاجل".

لماذا نقع في الحب؟

"الحب مجموعة من الأشياء الرائعة"، وهذا وفقًا لأغنية وفيلم كانا يحملان الاسم ذاته في عام 1955. قد يتمثل شعار عالِم النفس الأقل رومانسية قليلًا في عبارة "الحب متعدد العوامل". تشمل هذه العوامل الأحكام الأولية للانجذاب الجسدي والعاطفي والعقلي، والصور الذاتية الخاصة بالجاذبية، والتوافق وطرق تقييمه، وعلم البيولوجيا الاجتماعية.

الاشباه تتجاذب

يدرس علم البيولوجيا الاجتماعية الجوانب البيولوجية للسلوك الاجتماعي، وخاصة التطورية منها. يجادل علماء الاجتماع بأنه رغم أن الحب يبدو كأنه مفهوم ميتافيزيقي مجرد، فإن له أصوله في علم الأحياء، ومن ثم في التطور. كشفت الدراسات بعض الجوانب الرائعة للبيولوجيا الاجتماعية في الحب، خاصة الجوانب المرتبطة بالعلاقة بين التوافق والتركيب الجيني. تظهر الأدلة أن أكبر قوة تحدد التوافق هي التشابه؛ فالأشخاص الأكثر تشابهًا يكونون أكثر عرضة بأن يرى بعضهم بعضًا جذابين. وينطبق هذا بدءًا من السمات الثقافية، مثل الانتماء السياسي أو الذوق الموسيقي، وصولًا إلى الجوانب غير المرئية من علم الأحياء، مثل طول الإصبع، بل وحتى مستوى بعض الغازات في مجرى الدم.

رائحة الحب

ومع ذلك، فإنه في أحد مجالات علم الوراثة (علم الوراثة الخاص بمقاومة الأمراض) يفوق التكامل التوافق، ويبدو أن النساء بالأخص يمكنهن تحديد الجينوم الأكثر تكاملًا عن طريق حاسة الشم. فوفقًا لبحث أجرته "راشيل هيرز" و"إليزابيث كاهيل" في مركز مونيل للحواس الكيميائية بفيلادلفيا في عام 1997، "بالنسبة للإناث، تعد رائحة الشخص هي المتغير الوحيد والأهم في اختيار الحبيب. وهناك أدلة قوية على أن النساء يمكن أن يلتقطن إشارات شمية ولكن محددة تخبرهن بما إذا كان الرجل لديه الجينات "الأفضل" بالنسبة لهن (حيث تعني "الجينات الأفضل" الجينات التي تميل غالبيتها لمقاومة الأمراض).

نشأ دليل استثنائي على ذلك من الأبحاث التي أجريت على الفئران، والتي ثبت أنها تستخدم الرائحة كوسيلة لتحديد اختيار شريك الحياة. ولمعرفة ما إذا كانت الرائحة آلية تحفيزية لدى البشر أيضًا، ابتكر فريق في جامعة برن في سويسرا - بقيادة عالم الحيوان "كلاوس ويديكيند" في عام 1995 - اختبارًا بسيطًا باستخدام القمصان. أعطيت مجموعة من الرجال قمصانًا وطلب منهم النوم فيها مدة ليلتين. ثم وضعت القمصان في صناديق أُحدثت فيها ثقوب لتخرج منها الرائحة، وأعطيت مجموعة من النساء الصناديق لشمها وتقييمها وفقًا للرائحة "الأكثر جاذبية".

وتمت سلسلة جينات مقاومة الأمراض لدى جميع المشاركين، وقورنت النتائج بتفضيلات النساء في التجربة. اكتشف "ويديكيند" أن النساء يفضلن قمصان الرجال الذين تختلف جيناتهم المقاومة للأمراض عن جيناتهن. وتبين أيضًا أن هذه هي القمصان التي قلن إن رائحتها هي الأكثر جاذبية؛ ما يشير إلى أنهن كن يستخدمن هذه الطريقة حقًا لاختيار شركاء حياتهن. بشكل حاسم، لم تكن النساء في التجربة يتناولن حبوب منع الحمل وكن في فترة التبويض (أي في أكثر حالاتهن خصوبة) عند إجراء التجربة. وقد خلص الفريق السويسري إلى أن الفيرومونات في عَرَق الرجال كانت تشير إلى تركيبتهم الجينية، وهي إشارات تمكنت النساء من التقاطها.

مثلث الحب

أحد أعم النظريات حول الحب هو نموذج "روبرت ستيرنبرج" الثلاثي. يحدد "ستيرنبرج" 3 مكونات رئيسية للحب ويدعي أن أشكال الحب المختلفة تعكس مجموعات مختلفة من هذه المكونات. المكونات الثلاثة هي: الشغف و الحميمية والالتزام:

الشغف: هو المكون الأقوى في بداية العلاقة الرومانسية. ويشمل الإثارة الجنسية والجاذبية ("الكيمياء") والمشاعر الرومانسية القوية.

الحميمية: ينشأ هذا المكون في المرحلة الثانية من العلاقة؛ حيث ينفتح الشركاء بعضهم على بعض ويتشاركون أفكارهم ومشاعرهم واحتياجاتهم ومخاوفهم. تدور الحميمية حول الشعور بالتقارب والأمان حيال شريك حياتك.

الالتزام: ينشأ هذا المكون عندما تصبح العلاقة ناضجة. والالتزام هو الشعور بالولاء تجاه شريك حياتك وعلاقتك؛ ويدور حول الاستقرار والأمن والانتماء.

بافتراض أن كل مكون قد يكون موجودًا أو غير موجود، فإن هذا يمنحنا 8 مجموعات ممكنة، كل مجموعة منها يربطها "ستيرنبيرج" بنمط معين من العلاقة:

عدم الحب: لا يحمل أيًّا من المكونات الثلاثة.

الافتتان: الشغف فقط.

الإعجاب: الحميمية فقط.

الحب الفارغ: الالتزام فقط.

الحب الرومانسي: العاطفة والحميمية ولكن دون التزام.

حب العشرة: الحميمية والالتزام ولكن دون شغف.

الحب الأحمق: الشغف والالتزام ولكن دون حميمية.

الحب الكامل: جميع المكونات الثلاثة موجودة. يعتقد "ستيرنبرج" أن الجميع يجب أن يطمحوا إلى "الحب الكامل", لكنه جادل أيضًا بأن الزوجين سيكونان متوافقين إذا تشاركا الانسجام، وذلك بامتلاك منظورين متماثلين عن العلاقة.

هل تتذكر
لحظة ولادتك؟

الجواب عن هذا السؤال هو "لا"، حتى لو كنت تظن خلاف ذلك. يدعي بعض الناس أن لديهم ذكريات عن يوم ولادتهم أو الأشهر الأولى من حياتهم، ولكن في الواقع فقدان ذكريات فترة الطفولة أو فترة الرضاعة هو أحد أقدم الظواهر وأكثرها ملاحظة في علم النفس. تأتي أقدم الذكريات التي يمكن تذكرها بعد العامين الأولين؛ والذكريات التي تسبق ذلك هي ذكريات مصطنعة أو مبنية على ما قصه علينا أشخاص آخرون.

السنوات المنسية

وُصف فقدان ذاكرة الطفولة لأول مرة في دورية نفسية في
عام 1893، وقد ثبت بشكل موثوق به عدة مرات منذ ذلك الحين. بشكل عام، لا توجد لدينا ذكريات منذ الولادة حتى سن سنتين أو ثلاث سنوات (متوسط عمر الذكريات المبكرة يتراوح من 3 إلى 3 سنوات ونصف السنة)، فيما تكون لدينا ذكريات قليلة - أقل من المتوقع من خلال عملية النسيان الطبيعية - حتى سن السابعة. وبناء على ذلك، فإما أن ذكريات الرضع لا تكون واضحة وإما يُحظر استدعاؤها لسبب ما؛ أو أن هناك شيئًا يحدث لدماغ الرضيع يمسح الذكريات أو يستبدلها.

فقدان ذاكرة ملحوظ

كان "فرويد" يؤمن بثاني هذه البدائل الثلاثة، بحجة أن الذكريات المبكرة مشفرة وأن تذكرها غير متاح. ووصف هذه الظاهرة بأنها "فقدان ذاكرة ملحوظ لمرحلة الطفولة"، وفسرها كدليل يدعم نظرياته حول الجنس والقمع ونمو الشخصية. وكان يؤمن أيضًا بأن الطفولة هي مسرح لدراما نفسية هائلة تدور حول الجنس: يتعرض الأطفال الصغار لسلسلة من التجارب النفسية الجنسية المؤلمة (مثل "قلق الخصاء")، وينتج فقدان ذاكرة الطفولة عن القمع القوي لهذه التجارب المبكرة؛ ما يجعله نتيجة القمع الجنسي والعاطفي. كانت نظريته مثيرة للجدل في أوائل القرن العشرين ويرفضها علماء النفس على نطاق واسع اليوم.

وتبين النظريات المعرفية أن ذكريات الطفولة لا تتشفر على الإطلاق؛ على الأقل ليس في شكل يمكن سبر غوره حين ننضج. أحد الاحتمالات هو أنها دون لغة؛ اذ لا يمتلك عقل الرضيع الأدوات اللازمة لتصور الذكريات أو تكوين ارتباطات. قد يكون الاحتمال الآخر هو الافتقار إلى إحساس متطور بالذات. لكن مثل هذه التفسيرات المعرفية لا يمكن أن تفسر اكتشاف أن الأنواع الأخرى، بما في ذلك الجرذان والفئران، قد ثبت أيضًا أنها تصاب بفقدان ذاكرة الطفولة.

ممحوة كليًا

علاوة على ذلك، تظهر الدراسات التي أجريت على كل من الفئران والأطفال أنه حتى الأطفال الصغار جدًا يمكنهم التعلم وتكوين الذكريات. لذلك ربما يكون البديل الثالث هو التفسير الصحيح: شيء ما يحدث يمسح الذكريات أو يستبدلها. وتبين الدراسات التي أجرتها "شينا جوسلين" و"بول فرانكلاند" في مستشفى الأطفال في تورنتو في عام 2013 أن السبب هو ولادة خلايا جديدة (وهي عملية تعرف باسم "تكوين الخلايا العصبية") في جزء مهم من الدماغ ينظم الذاكرة، وهو الحصين. من المعروف أن هذه المنطقة مرتبطة بالذاكرة العرضية (ذاكرة الأحداث)، وخاصة ذاكرة السيرة الذاتية. عند الجرذان والفئران والبشر، يعد الحصين موضعًا لتكوين الخلايا العصبية على نطاق واسع، لكن معدل توليد الخلايا الجديدة ينخفض بشكل حاد مع تقدم العمر.

وقد وجد "فرانكلاند" و"جوسلين" دليلًا على أنه مع انخفاض تكوين الخلايا العصبية، يتعزز توافر الذكريات طويلة المدى. وقد أظهرا أن هذا يعزز اصطناعيًا تكوين الخلايا العصبية لدى الجرذان البالغة إلى فقدان الذاكرة، بينما على العكس من ذلك، الأنواع التي تولد بأدمغة ناضجة وتكوّن القليل من الخلايا العصبية، مثل الخنزير الغيني، لا يظهر عليها فقدان ذاكرة الطفولة. ويعد تكوين الخلايا العصبية في الحصين ضروريًا لتزويد الأطفال بالقدرة على التعلم وتخزين الذكريات عندما يكبرون قليلًا، ما يشير إلى أن فقدان ذاكرة الطفولة هو ثمن التمتع بذاكرة قوية.

لماذا يبكي الأطفال كثيرا؟

من الواضح أن الأطفال يبكون لأنهم بحاجة إلى الإشارة إلى الجوع أو بعض الاحتياجات الأخرى، ولا يستطيعون الكلام. ومع ذلك، يمكن لمعظم آباء الأطفال الصغار أن يتخيلوا عالمًا يستخدم فيه الأطفال طريقة تواصل أقل إزعاجًا وأكثر هدوءًا؛ لذا فإن تفسير بكاء الرضيع يحتاج إلى التوسع في توضيحه.

وحوش الهُوَ

في رأي "فرويد" عن تطور الشخصية، تمثل نفسية الرضيع الهُوَ الخام والمجرد الذي يتكون من الرغبات والاحتياجات فقط؛ ما يعني عدم وجود أية حدود بين الذات وبقية الكون. ولا يميز الهو بين الاحتياجات والرغبات الشخصية، وحدود العالم الخارجي الذي يجب أن يرضيه. ولهذا فإن عملية تعلم أن الكون لا يتوافق مع الذات الداخلية - بحيث لا يكون وجود الرغبة مرادفًا لإشباعها (اكتشاف أن العالم لا يدور حولك) - مؤلمة حتمًا نفسيًا وجسديًا. ولا عجب أن الطفل يبكي، فوفقًا لهذا النموذج، يصبح وجوده نوعًا من الصدمة المستمرة.

نظرية التعلق

كان رأي "فرويد" تخمينيًا إلى حد كبير، ولا يقدم أية نظرة ثاقبة عن وظيفة البكاء، رغم أنه ادعى أنه استند إلى أدلة في تفسيراته. في علم النفس التنموي - وهو فرع علم النفس المعني بكيفية تطور العقل والسلوك وتغييرهما على مدى الحياة - استند النموذج السائد إلى تفكير وسلوك الرضع إلى نظرية التعلق للطبيب النفسي البريطاني "جون بولبي".

بعد الحرب العالمية الثانية، كلفت منظمة الصحة العالمية "بولبي" بدراسة الآثار المترتبة على نفسية الأطفال في دور الأيتام، وافترض أن الارتباط بشخصية الأم في العامين الأولين من الحياة ضروري للنمو النفسي الصحي. تأثر "بولبي" بكتابات عالم السلوك النمساوي "كونراد لورينز" التي نشرها في عام 1937، ودرس من خلالها الآليات الفطرية التي تتعلق بها الحيوانات حديثة الولادة بآبائها. اعتقد "بولبي" أن البشر لديهم أيضًا سلوكيات قوية وغريزية لتعزيز التعلق، وأن البكاء هو أحد هذه السلوكيات.

في نظرية التعلق، البكاء هو "المحرر الفطري"، الذي يحرر سلوكيات التربية الفطرية لدى البالغين. ولدى البالغين محفزات تلقائية مدمجة تعمل عند بكاء الرضيع، وتشير إلى أداء سلوكيات تقديم الرعاية.

وهناك أدلة على أن أدمغة البالغين مبرمجة للاستجابة لصرخات الرضع. وقد استخدمت دراسة أجرتها "كيت يونج" و"كريستين بارسونز" من جامعة أكسفورد عام 2012 تصوير الدماغ لمراقبة نشاط الدماغ لدى البالغين الذين أسمعوهم صرخة طفل. ووجدوا أن الصوت أثار موجة فورية من النشاط، تلاها رد فعل مكثف بعد 100 مللي ثانية، مع نشاط هائل في أجزاء الدماغ المرتبطة بتوليد العاطفة. ولم تنتج الأصوات الأخرى مثـل هــذا التفـاعل المكثف. وقد علق "بارسونز" على هذا قائلًا:
"قد تكون هذه استجابة أساسية موجودة لدينا جميعًا، بغض النظر عن حالة الأبوة".

التحفيز على اتخاذ إجراء

هناك نظرية ثانية للبكاء مشتقة من نظرية التعلم في السلوكية، وتنظر إلى البكاء على أنه "معزز سلبي". وهو محفز يولد استجابة تهدف إلى وقف التحفيز أو الحد منه. وبتعبير آخر، من المفترض أن يكون البكاء مزعجًا للآباء لأنه يحفزهم على العمل على وقف بكاء الطفل بتلبية احتياجاته. وتكمن مشكلة هذه النظرية في أنه من الأسهل تجاهل محفز مكروه بدلًا من العمل على إيقافه؛ وعلى هذا الأساس، يمكن أن يؤدي بكاء الرضيع بسهولة إلى نتائج عكسية. والنظرية الثالثة هي أن البكاء مصمم لتوليد شعور بـ"الضيق التعاطفي"، حيث يثير الشخص البالغ المستمع استجابة عاطفية قوية لا إرادية؛ وهذا يولد مشاعر تعاطف، والتي بدورها تثير مشاعر الإيثار وتحث على اتخاذ سلوكيات مفيدة.

ميلودراما تطورية

يأتي النوع الرابع من التفسيرات من منظور علم الأحياء الاجتماعي (الذي يدرس كيف توفر السلوكيات فوائد تطورية). وفقا لنظرية عام 1972 لاختصاصي علم الأحياء الاجتماعي الأمريكي "روبرت تريفرز"، قد يكون بكاء الرضع نوعًا من الاعتراض (رغم أنه من الواضح أنه غير مقصود أو واعٍ): طريقة ميلودرامية لاستخدام إشارات الضيق، ترتبط ظاهريًا بصعوبات التنفس، لخداع الآباء بحيث يزيدون المعروض من الموارد (أي الطعام والرعاية). الرضع الذين تطوروا لـ"يخدعوا" آباءهم ليعتقدوا أنهم يعانون ضائقة تنفسية، يحصلون على المزيد من الطعام، وتكون لديهم فرص أكبر للبقاء على قيد الحياة، ويزيد احتمال نقلهم جيناتهم إلى الجيل التالي.

لماذا يقلد الأطفال آباءهم؟

يقلد الأطفال آباءهم كنوع من التوحد الشعوري معهم، واستخدامهم نماذج يمكنهم من خلالها تعلم السلوكيات، والحصول على استحسانهم عبر هذه المحاكاة.

الجسر

هذا هو التفسير الذي قدمته نظرية التعلم الاجتماعي التي وضعها "ألبرت باندورا"، وأصبحت نهجًا مؤثرًا للتعلم ظهر في الستينيات والسبعينيات من القرن الماضي. وغالبًا ما يُنظر إلى نظرية التعلم الاجتماعي على أنها جسر بين النظرية السلوكية وعلم النفس المعرفي، كما تتضمن عناصر من علم النفس الفرويدي. في النظرية السلوكية، التعلم عملية تكييف، حيث تتعزز الاستجابة للحافز إما بشكل إيجابي وإما سلبي. يقوي التعزيز الإيجابي العلاقة بين التحفيز والاستجابة، وبمجرد أن يتأثر الشخص بهذا الارتباط، يحدث التعلم. أما الكائن الحي في المنتصف فهو في الأساس صندوق أسود. وما يحدث في دماغه، عند معالجة الحافز لتحفيز الاستجابة، غير ذي صلة أو غير مهم، أو كلاهما.

النمذجة

قدم نهج التعلم الاجتماعي الذي وضعه "باندورا" مفهوم "الإدراك". بين التحفيز والاستجابة، تحدث العمليات العقلية؛ ما يسمح بحدوث "النمذجة"، وهي ملاحظة مواقف الآخرين وسلوكياتهم، وكذلك ملاحظة نتائج تلك السلوكيات، واستخدامها كأساس لسلوكك. كتب "باندورا" يقول إن معظم السلوك البشري يجري تعلمه من خلال نمذجة الآخرين ومراقبتهم؛ إذ يشكل المرء فكرة عن كيفية تنفيذ السلوكيات الجديدة، وفي مناسبات لاحقة تعمل هذه المعلومات المشفرة كدليل إرشادي. تتطلب النمذجة الانتباه لتوجيهك إلى السلوك المستهدف؛ والذاكرة، لترميز واستدعاء السلوك؛ والدافع، لتوجيه العملية - وهذه كلها عمليات معرفية.

اقتبس "باندورا" أيضًا من "فرويد" عندما فسر جزء التحفيز من العملية. يقول "باندورا" إننا عندما نستخدم النمذجة تجاه شخص واحد بالأخص، فإننا نتعاطف معه، وهذا لا يتضمن تبني سلوكياته

فحسب بل تبني معتقداته ومواقفه وقيمه أيضًا. في علم النفس الفرويدي، "التماهي" عملية تعزز احترام الذات؛ لأن المستهدف من التماهي هو شخص نعجب به ونسعى لتقليده.
وقد وصف "باندورا" هذه العملية بعبارات مماثلة، رغم أنه أوضح أننا يمكننا التماهي مع أي شخص (بينما كان "فرويد" أكثر تشددًا في ذلك).

دمية بوبو

كان العرض التجريبي الأشهر للتعلم الاجتماعي الذي قدمه "باندورا" هو دراسة الدمية بوبو. دمية بوبو هي دمية بحجم الشخص العادي تتخذ شكل مهرج، لديها وزن ثقيل من الأسفل يساعد على استقرارها وتوازنها بحيث لا يمكنها السقوط عندما يدفعها أحد.

في الدراسة، كان هؤلاء الأطفال الذين رأوا شخصًا بالغًا يعامل الدمية بوبو بعنف أكثر عرضة لإعادة توليد السلوك لاحقًا (عن طريق ضرب دمية بوبو أصغر حجمًا)، وفي تجارب لاحقة، حفزت مشاهدة مقطع فيديو لنموذج عدواني على انتهاج سلوكيات عنيفة. وقد اتضح ايضًا أن الأولاد كانوا أكثر عدوانية من الفتيات، وكان كل من الأولاد والفتيات أكثر عرضة لمحاكاة السلوك العدواني الذي يمارسه ذكر مقارنة بما إذا كانت تمارسه أنثى.



وخلص "باندورا" إلى أن الأطفال كانوا يتعلمون من نموذج الكبار، وكانت للتجربة أيضًا آثار واضحة على ما إذا كان التعرض للعنف في وسائل الإعلام يؤدي إلى سلوكيات عنيفة، لكن تجربته تعرضت منذ ذلك الحين لانتقادات بسبب افتقارها إلى الصلاحية البيئية؛ أي أنها استخدمت سيناريو غير واقعي لا يعكس مواقف الحياة الواقعية. وعلى وجه الخصوص، يجادل النقاد بأن سلوك الأطفال "العدواني" لم يكن عدوانًا حقيقيًا (عند ضرب دمية بوبو، كان الأطفال يتصرفون غالبًا كأنها مزحة)، وكانوا ببساطة يعكسون "الخصائص المطلوبة" للتجربة، أي أنهم كانوا يفعلون ما اعتقدوا أنه من المفترض أن يفعلوه في سياق التجربة.

متى يدرك الأطفال أنهم لا يختفون عندما يغطون أعينهم؟

من سن ثلاث إلى أربع سنوات تقريبًا، يعتقد الأطفال أنه لا يمكن للآخرين رؤيتهم إذا غطوا عيونهم. وقد تبدو ظاهرة "لعبة
بيكا بو" أكثر من مجرد ظاهرة ظريفة في مرحلة الطفولة، لكن القدرة على تخيل ما يمكن للآخرين رؤيته - ومن ثم معرفة أن مجرد عدم قدرتك على رؤية الآخرين لا يعني أنهم لا يستطيعون رؤيتك - تعتبر أحد المكونات الأساسية للعقل البشري ومن بين أهم محطات تطور الذكاء البشري. عندما يستطيع الطفل التفكير فيما يمكن للآخرين رؤيته، فإن هذا يمثل انتقالًا عميقًا إلى مستوى متقدم من الإدراك، والذي يميز البشر عن بقية عالم الحيوان، ويفتح عوالم جديدة من الفكر والسلوك ربما كانت حاسمة في تطور جنسنا البشري.

ما الذي يسمح للطفل بأن يتخيل ما قد يستطيع الآخرون رؤيته (ومن ثم التفكير فيه)؟ يسمي علماء النفس هذا "نظرية العقل": مجموعة من الأدوات أو القواعد العقلية التي تسمح لك بوضع نفسك في محل شخص آخر. وفي كل مرة تفكر فيها في أشخاص آخرين وفيما قد يقولون أو يفعلون أو يشعرون وكيف يمكن أن يستجيبوا وكيف سينظرون لك، فإنك تستخدم نظرية العقل. ولأنها تتضمن التحليل النفسي اليومي الذي يشارك فيه الجميع باستمرار؛ يُطلق عليها أحيانًا اسم "علم النفس الشعبي".

آن المشاكسة

صاغ عالمان من علماء الرئيسيات، هما "ديفيد بريماك"
و"جاي وودروف"، مصطلح "نظرية العقل" في ورقة بحثية نشراها عام 1978 وتساءلا فيها: "هل الشمبانزي يستخدم نظرية العقل؟". وقد أظهرت اختباراتهما أنه إذا كان على الشمبانزي أن يقرر من يطلب له الطعام على سبيل المثال - وهو في هذه الحالة إما شخص يمكنه رؤية مكان الطعام وإما شخص معصوب
العينين - فإنه لم يتخذ قرارًا أفضل مما لو حدث هذا بشكل عشوائي. بعبارة أخرى، لم يستطع استيعاب الحالة العقلية للشخص معصوب العينين؛ ومن ثم اكتشاف أنه لا يستطيع رؤية الطعام.

هل يمكن لأداء الأطفال أن يكون أفضل حالًا؟ اختبرت دراسة مهمة قدرة الأطفال على نسبة المعتقدات الخطأ؛ أي فهم أن شخصًا آخر قد يعتقد شيئًا يعرف الطفل أنه مخطئ فيه. في اختبار "سالي-آن"، يقدمون لطفل مسرحية صغيرة تتضمن دميتين، "سالي" و"آن". تراقب "آن" "سالي" وهي تخفي الكرة في سلة؛ ثم تغادر "سالي"، فتنقل "آن" الكرة إلى صندوق، وعندما تعود "سالي"، يُسئل الطفل: "أين ستبحث "سالي" عن الكرة؟ فيرد الأطفال دون سن الثالثة أن "سالي" ستبحث في الصندوق. أما الأطفال فوق سن الرابعة فقد نسبوا إلى "سالي" الاعتقاد الخطأ بأن الكرة لا تزال في السلة؛ وهذا يعني أنهم استخدموا نظرية العقل.

العين تراك

وبالمثل، يستطيع الأطفال الذين تزيد أعمارهم على 4 أعوام فهم أن مجرد عدم قدرتهم على رؤية الآخرين لا يعني أن الآخرين لا يستطيعون رؤيتهم. لكن نظرية العقل قد لا تكون القصة الكاملة وراء ظاهرة "بيكا بو". فقد أظهرت الأبحاث التي أجراها "جيمس راسل" وزملاؤه في جامعة كامبريدج أن العامل الحاسم بالنسبة للأطفال هو أن تلك العيون لا يستطيع الآخرون رؤيتها أو بالأحرى التحديق إليها. وبعبارة أخرى، يعتقد الأطفال أن التواصل المباشر بالعينين ضروري لكي يراهم أي شخص: "يبدو أن الأطفال يطبقون مبدأ الاهتمام المشترك على الذات ويفترضون أنه لكي يدرك الشخص شيئًا يجب أن يشارك في التجربة، وأن تتسم هذه المشاركة بالتبادل، كما الحال عندما تلتقي عين شخص ما عين شخص آخر".

كيف يتعلم الأطفال القراءة؟

على عكس عملية تعلم التحدث (انظر الصفحة 74)، التي تبدو سهلة وتحدث بشكل طبيعي لدرجة نشر فرضية عن وحدة معيارية لاكتساب اللغة بشكل مبرمج، فإن تعلم القراءة قد يكون نشاطًا صعبًا للغاية بالفعل. تتمثل وجهة النظر التقليدية حول كيفية تعلم القراءة في تعلم "فك الرموز"؛ أي معرفة العلاقات بين الأصوات والحروف أو تراكيب الحروف، وتطبيق هذه العملية من أجل ترجمة الكلمات المكتوبة إلى أصوات. يبدو أن هذا ينطبق على معظم الأطفال، لكنه لا ينطبق عليهم جميعًا بالضرورة.

مهارة يسهل اكتسابها

مع فك رموز اللغة، يتعلم الأطفال مجموعة كاملة من القواعد التي تحكم ترجمة "الوحدات الخطية" (الحروف وتراكيبها) إلى "أصوات"). على سبيل المثال، قد يتعلمون في اللغة الانجليزية أن حرف "A" يُنطق ممدودًا في منتصف أي كلمة تنتهي بحرف "E". لكن في اللغة الانجليزية وغيرها من اللغات الأخرى، تفشل القواعد في تغطية جميع جوانب المهمة المطلوب من الطفل، وقد يعمل الأطفال في الواقع على إقامة علاقات احتمالية بين الحرف وصوته، بدلًا من حفظ القواعد فحسب. وبهذا المعنى، قد يكون تعلم القراءة أقرب إلى كونه اكتساب مهارة أكثر منه حفظًا للقواعد، على غرار ركوب الدراجة أو الإمساك بالكرة.

القراء الحاذقون

هناك أيضًا فئة كاملة من القراء الذين لم يتعلموا عن طريق فك رموز اللغة تدريجيًا، ولكن يبدو أنهم استوعبوا القراءة بطريقة أقرب إلى اكتساب اللغة؛ وهم يعرفون باسم "القراء الحاذقين". إنهم الأطفال الذين يتعلمون القراءة بطلاقة في سن الرابعة، ويمثلون ما يصل إلى 1% من الأطفال الذين يدخلون السنة الأولى من المدرسة. وهم ذاتيو التعلم، ولم يتلقوا أية دورات دراسية رسمية أو غير رسمية، لكنهم ليسوا فائقي الذكاء بالضرورة. ولا تجمع بينهم الكثير من القواسم المشتركة عدا كونهم قادمين من أسر متعلمة تكون القراءة فيها معتادة وقيمة.

اعتُبــر وجــود القــراء الحاذقين دليلًا يدعم المدرسة الفكرية المعروفة باسم التعلم الطبيعي، والتي تجادل بأن القراءة لا ينبغي أن تُدرس على أنها مجموعة من القواعد الإضافية لتدريب الأطفال على فك رموز اللغة ("التعلم المتمركز حول العمليات"). بدلًا من ذلك، يجب إرشاد الأطفال لتعليم أنفسهم القراءة، ربما من خلال التعلم للتعرف على الكلمات بأكملها في البداية. والأهم من ذلك، تفضيل المعنى على القواعد الصوتية لفك الرموز ("التعلم المتمركز حول المعنى"). تأتي قواعد فك الرموز لاحقًا، ويمكن الاستدلال عليها من الطفل الذي يمكنه بالفعل فهم المعنى؛ ومن ثم الاستمتاع بقراءة كلمات أكثر.

حروب القراءة

الرأي المعاكس، الذي تدافع عنه حركة الصوتيات، هو أنه بالنسبة لغالبية الأطفال، يحقق التدريب على فك الرموز نتائج فائقة. وقد أطلق على الصدام بين أساليب التدريس "حروب القراءة"، وتوافقت الآراء عمومًا على أن حركة الصوتيات هي التي فازت، بناء على الأدلة الدامغة على التحصيل التعليمي عندما دُرست الإستراتيجيتان تجريبيًا. قد يكون التعلم الطبيعي في بيئة الصف ذات معدلات الأطفال العالية مقارنة بالمعلمين غير مناسب ويحقق نتائج عكسية.

ومع ذلك، فإنه حتى مع وجود علم الصوتيات، يعاني ملايين الأطفال عند تعلم القراءة، ويشير علماء النفس إلى حجم المهمة من الناحية المعرفية باعتبارها السبب في ذلك. ويتعين على دماغ طفل يبلغ من العمر نحو خمس سنوات بناء ما يسميه "ديفيد بولتون" - الناشط الرائد في مجال القراءة - "وحدة محاكاة اللغة"، حيث تُستمد التعليمات والمعلومات من رمز خارجي وتولَّد تجربة داخلية للغة يمكننا التفكير فيها وفهمها. ووفقًا لـ"بولتون"، يجب أن تعمل عملية فك الرموز بسرعة مذهلة تبلغ 25 مللي ثانية لكل صوت للحرف: "لا بد أن يحدث كل هذا بسرعة مذهلة".

الصراع لأجل النطاق الإدراكي

تتطلب هذه المهمة الصعبة للغاية كل ما يرتبط بالنطاق الادراكي للطفل، ولكن يتعين على الأطفال في هذا العمر التعامل في الوقت ذاته مع تحدٍّ آخر يستهلك نطاقهم الإدراكي أيضًا: التنظيم الانفعالي الذي يؤثر بشدة على الانتباه.
وفقًا للاختصاصي الأمريكي الرائد في علم نفس الطفل، الدكتور "مارك جرينبيرج"، فإن الأطفال الذين يواجهون صعوبات في الحفاظ على الانتباه غالبًا ما يواجهون صعوبات في تنظيم انفعالاتهم أيضًا؛ وهذا

بدوره يؤدي إلى توليد صفات سلبية (مثل أن يقول الواحد منهم: "أنا لا أجيد هذا"). ويؤكد "جرينبرج": "تقلل تلك الاختلالات من قدرتهم على القيام بالمهمة التي يعانون في القيام بها أصلًا".

وبتعبير آخر، تعلم القراءة هو أكثر من مجرد إتقان قواعد فك رموز اللغة؛ فهو يتضمن التغلب على مجموعة متشابكة من التحديات، والتي تشمل التنظيم الانفعالي والانتباه والذاكرة.
لا عجب أن واحد من كل خمسة أطفال تقريبًا يعاني إعاقة كبيرة في القراءة، وذلك وفقًا للمركز الوطني لصعوبات التعلم في الولايات المتحدة، بجانب تأثير اضطراب القراءة الأكثر شيوعًا، عسر القراءة، الذي يصيب نسبة تتراوح بين 13% و 14% من الأطفال في سن المدرسة، وذلك وفقًا للرابطة الدولية لعسر القراءة.

لماذا يتشتت المراهقون؟

أطلق "إريك إريكسون"، أحد أبرز العلماء في حركة التحليل النفسي بعد "فرويد"، على هذا السلوك في عام 1956 اسم "علم نفس المراهقة اليومية"، والذي يعنى بالسلوك النمطي للمراهقين المتمثل في الانسحاب والمزاجية والتحدي.

المراحل الثماني للإنسان

بالنسبة لـ"إريكسون"، شكلت مرحلة المراهقة من دورة الحياة إحدى المراحل الرئيسية في نظريته النفسية الاجتماعية المؤثرة والشهيرة، وهي سرد للمراحل المختلفة التي يمر بها كل فرد، والتحديات النفسية التي يجب عليه التغلب عليها في كل مرحلة. وأحيانًا تعرف نظريته التي قدمها عام 1959 باسم "المراحل الثماني للإنسان". أوضح "إريكسون" أن المراهقة يميزها تعارض بين الهوية والتشوش في فهم الدور الاجتماعي في الحياة، وأنه لحل هذا التعارض على الفرد تحقيق الشعور بالهوية الذاتية. وتابع أن أن المهمة تعني أن " يعلم المرء وجهته ويشعر بالراحة والطمأنينة في قرارة نفسه حيال التقدير المتوقع ممن يهمونه".



المراهقة هي المرحلة الذي تكون فيه هذه التحديات في أوجها. على سبيل المثال، تواجه صورة الإنسان عن جسده واحدة من أعظم أزماتها في مرحلة المراهقة، مع النمو السريع الذي يتحدى الشعور بإتقان الوظائف الجسدية التي اكتسبها الشخص بشق الأنفس في مرحلة الطفولة. وفي الوقت ذاته، يلتقي تدفق الهرمونات بموجة من الضغوط الاجتماعية والثقافية. ويسبب تغير صورة الجسد مشكلات محددة للفتيات؛ لأن التصورات الثقافية السائدة تتعارض بشكل معاكس مع الضرورات البيولوجية. لدى الفتيات، يسبب البلوغ زيادة أكبر في تكوين الدهون في الجسم مقارنة بالفتيان، الذين يرجح اكتسابهم كتلة عضلية، لكن عبء توقع صورة الجسم يقع تقليديًا على عاتق الفتيات بالأخص.

وتؤكد الضرورات الثقافية الحاجة إلى الرشاقة، حتى عندما تمضي البيولوجيا في الاتجاه المعاكس. ووفقًا لـ"إريكسون"، يؤدي غموض الهوية في مرحلة المراهقة إلى أزمة هوية لا مفر منها: "لا توجد أية مرحلة أخرى من دورة الحياة تكمن فيها ضغوط العثور على الذات والتهديد بفقدانها بشكل مترابط ووثيق مثل هذه المرحلة".

النكوص والازدواجية

في عام 1962 وصف "بيتر بلوس"، محلل الأطفال النفسي الرائد، المراهقة بأنها "عملية التفرد الثانية" (التفرد هو عملية تشكيل إحساس بالهوية الذاتية منفصل عن الآخرين)، بما في ذلك الإقصاء الاجتماعي بينما يحاول المراهق تكوين إحساس مستقل بالهوية. ويولد الاقصاء الاجتماعي النكوص، كما الحال عندما يبحث المراهقون عن قدوة عبر تمجيدهم الأبطال (مثل نجوم الرياضة أو نجوم موسيقى الروك) والازدواجية. الازدواجية هي التعارض بين التبعية والاستقلال، وهي سمة من سمات الطفولة المبكرة.

وفي مرحلة المراهقة، يعاد تنشيط الازدواجية في شكل متطرف؛ وهذا ما يفسر الكثير من السلوكيات النمطية "المشتتة" للمراهق؛ حيث يرفض القبول والحب الأبوي ويحتاج إليهما في الوقت ذاته. قد يتخذ هذا شكل "الاعتماد السلبي"، حيث يظل سلوك المراهق محكومًا برغبات الوالدين، ولكن بشكل سلبي. ومع ذلك، من خلال القيام بعكس ما يريده الآباء، يظل المراهق معتمدًا عليهم. وقد جادل "بلوس" بأن النكوص هو مرحلة ضرورية من نضال المراهقين من أجل التفرد: دفاع تكيفي إزاء إغراء العودة إلى الاعتماد على البالغين.

الهياج والاندفاع

المشكلة الرئيسية مع هذه النظريات، التي تنتمي إلى ما يعرف في علم النفس باسم "النظرية الكلاسيكية للمراهقة"، هو أن الأدلة تُظهر أن المراهقين، ككل، يتأقلمون بشكل جيد. على سبيل المثال، اكتشفت دراسة أجراها المكتب الوطني للأطفال في المملكة المتحدة عام 1976 على أطفال أعمارهم 16 عامًا، أن الغالبية العظمى من الآباء (نحو 80% إلى 90%) ذكروا وجود خلافات قليلة جدًا مع أبنائهم المراهقين في أمور تتعلق باختيارهم الأصدقاء والأنشطة المسائية وعادات الشرب، ودعمت تقارير المراهقين الخاصة هذا الأمر. لذلك، ربما يكون ما وصفه "جي. ستانلي هول" - في الكتاب التأسيسي لعلم نفس المراهقين، بعنوان *Adolescence* (1904) بكلمتي Sturm und Drang؛ أو الهياج والاندفاع في سنوات المراهقة - هو أشبه بزوبعة في فنجان؛ مفهوم خطأ شائع مبالغ فيه عن طريق القوالب النمطية الثقافية.

ما سبب شعور بعض الناس بالخجل؟

كتب الفيلسوف اليوناني القديم "ثيوفراستوس" في حوالي عام 300 قبل الميلاد: "في غالبية الوقت، كنت أطبق أفكاري قبل ذلك على سؤال محير: "لماذا نرى هذا الاختلاف الهائل بين الشخصيات برغم أن اليونان ككل تغطيها السماء ذاتها، وبرغم أن اليونانيين يتعلمون جميعا التعليم ذاته". منذ ذلك الحين، والناس يتساءلون عن أنواع الشخصيات المختلفة، ومصدرها.

الأنواع النفسية

تندرج أنواع الشخصية وسماتها تحت مجال من مجالات المعرفة يسمى بعلم النفس التفاضلي. وكما نوقش في صفحة 90 تحت عنوان (لماذا ينتهي المطاف بالأشخاص اللطفاء في المراكز الأخيرة؟)، حدد علم النفس التفاضلي خمسة أبعاد رئيسية للشخصية. وفقًا للبعض، فإن البعد الأشهر والأهم هو الانطواء - الانبساط.

الأنواع النموذجية

وصف "آيزنك" "الانطوائي النموذجي" بأنه هادئ ومنسحب ومتأمل ومولع بالكتب بدلًا من الأشخاص ومتحفظ وبعيد عن غيره باستثناء الأصدقاء الحميميين". وتتضمن السمات الأخرى ذات الصلة "الحماس والجدية والأمانة والسيطرة المحكمة على العواطف، وعدم الثقة في الاندفاعات الطارئة.

في المقابل، وصف "آيزنك" الشخص الانبساطي النموذجي بأنه:

شخص اجتماعي يحب الحفلات ولديه العديد من الأصدقاء ويحتاج إلى أشخاص للتحدث معهم. كما أنه يشتهي الإثارة وينتهز الفرص ويتصرف بشكل ارتجالي ويحب التغيير. وهو أيضا متسرع ومبتهج ومتفائل ومنجز ويفضل المضي قدمًا، ويميل إلى أن الحماس، ولا يُبقي مشاعره تحت سيطرة محكمة، لكنه ليس الشخص الموثوق به دائمًا.

وقد صاغ المحلل النفسي "كارل يونج" مصطلحي الانبساط والانطواء في كتابه المنشور عام 1921 *Psychological Types*، ولكن أصول هذه الأفكار تعود إلى نظرية الأخلاط الأربعة الكلاسيكية وما يرتبط بها من حالات عاطفية (انظر
الصفحة 3). أشار "فيلهلم فونت" (1832-1920)، أول عالم نفس في التاريخ، إلى المزاج الصفراوي والمزاج الدموي، باعتبارهما "قابلين للتغيير"، ما اعتبره عالم النفس "هانز آيزنك" (1916-1997) معادلًا للانبساط لاحقًا، وكان أحد أكثر العلماء تأثيرًا في هذا المجال.

الإثارة والمكافأة

في أواخر الأربعينيات من القرن الماضي، استخدم "آيزنك" مصطلحي "يونج" لوصف أبعاد جديدة تتجاوز مجرد الانبساط - الانطواء، وذلك عبر التحليل الإحصائي لبيانات الشخصيات المقدمة من 700 جندي كان يعالجهم (انظر الصفحة 142 لمعرفة سمات الانطوائي والانبساطي). رأى "آيزنك" أنه لا بد أن يكون لهذه الأبعاد الشخصية الأساسية أساسًا في علم الأحياء. وقال إن هذه الأبعاد مبنية على التفاوتات في مدى استثارة القشرة المخية وشدة وحجم نشاط الدماغ. كما أشار إلى أنه من الطبيعي أن يكون للانطوائيين معدل أعلى من استثارة القشرة المخية، وأنهم يعالجون المعلومات بشكل أسرع، في حين يقل معدل هذه الاستثارة لدى الانبساطيين. وهذا يجعل الانطوائيين أكثر حساسية تجاه المحفزات الخارجية، والتي يمكن بسهولة أن تزيد الأعباء على قنوات معالجة المعلومات لديهم وهكذا يتصرفون بمثل هذه الطريقة لتقليل التعرض للتحفيز، في حين يسعى الانبساطيون إلى تحفيز أكبر للتعويض عن انخفاض معدل الاستثارة.

هناك نظرية منافسة، تسمى "نظرية حساسية التعزيز"، طرحها "جيفري جراي" في عام 1970، وأشار فيها إلى أن أساس بُعد الانطواء - الانبساط يكمن في طريقة عمل نظام المكافأة في الدماغ، حيث يكون دماغ الانبساطي أكثر حساسية للمكافآت، مثل المكافآت الناجمة عن التفاعلات الاجتماعية، بحيث يتحفز للسعي وراء هذه المكافآت. وهناك أدلة تجريبية لكلتا النظريتين، مثل تجربة "عصير الليمون" التي تُظهر أن الانطوائيين يسيل لعابهم أكثر كاستجابة لرؤية عصير الليمون؛ لأن لديهم مستويات أعلى من النشاط في المنطقة الدماغية التي تنظم استثارة القشرة، والتي تستجيب لمحفزات التذوق.

ما الذي تقيسه اختبارات معدل الذكاء حقًّا؟

هناك الكثير من الشكوك المحيطة باختبارات معدل الذكاء، ومن أكثر الاتهامات شيوعًا أن اختبارات معدل الذكاء تختبر قدرتك على الأداء الجيد في اختبارات الذكاء فحسب. هذا وفقًا لتعريف شهير وضعه عالم النفس "إدوين بورينج" في أوائل القرن العشرين وأكد فيه أن الذكاء هو "السمة التي تقاس باختبارات معدل الذكاء". وإذن، هل يجب أن تؤخذ اختبارات الذكاء على محمل الجد؟ وهل هي حقًّا مقياس جيد للذكاء؟

ما اختبار الذكاء؟

كلمة IQ هي اختصار intelligence quotient التي تعني "نسبة الذكاء". وبما أن كلمة نسبة quotient ترادف في الإنجليزية كلمة معدل ratio، فإنه يمكننا القول إن النسبة هي الرقم الذي تحصل عليه بقسمة كمية على أخرى أو مقارنتها بها. إلا أن تحديد المقصود بالذكاء بالضبط ليس واضحا للغاية. وفي عام 1994، كان هذا هو ما ذكرته الفرقة المعنية بالذكاء، التابعة للجمعية الأمريكية لعلم النفس: "حين طلب أخيرًا من 24 منظِّرا بارزا تعريف الذكاء، طرحوا 20 تعريفًا مختلفًا نوعًا ما". فيما قدمت الجمعية ذاتها هذا التعريف: القدرة على فهم أفكار معقدة والتكيف بشكل فعال مع البيئة والتعلم من التجربة، والانخراط في أشكال مختلفة من الاستدلال والتغلب على العقبات بالتفكير".

وتعمل اختبارات معدل الذكاء الحديثة عن طريق اختبار عدة أنواع من القدرات العقلية، مثل قدرتك على التعامل مع الكلمات والأرقام والتلاعب بالأشكال في خيالك، وقدرتك على التفكير المنطقي؛ ثم تُجمع علاماتك في هذه الاختبارات لإعطاء النتيجة الإجمالية، وبعدها تجرى مقارنة هذه الدرجات بالمتوسط، بحيث تعطي هذه النتيجة معدل الذكاء الخاص بك. ومن ثم فإن معدل الذكاء الخاص بك هو وسيلة لوصف ذكائك مقارنة بذكاء الآخرين (من البالغين على وجه الدقة). بحكم التعريف، فإن درجة الذكاء 100 هي المتوسط - إذا حققت درجة 100 في اختبار الذكاء، فهذا يعني أنك حققت معدل الذكاء المتوسط بالنسبة لعمرك.

ما لا يعنيه اختبار معدل الذكاء

ربما يمثل ما لا يعنيه معدل الذكاء القدر ذاته من الأهمية، فيما يتعلق باكتساب فهم أكبر لهذا المفهوم الذي يساء فهمه كثيرًا. اختبار معدل الذكاء يختلف عن الذكاء، رغم أن الفارق بين الأمرين يعتمد على من تسأله. يجادل بعض علماء النفس بأن اختبارات معدل الذكاء تحلل جوانب محددة جدًّا من الذكاء، وأن درجة الذكاء هي وصف ضعيف للذكاء الكلي للشخص لأنه يفتقد جوانب مهمة مثل مهارته اليدوية. ويجادل آخرون بأن اختبارات الذكاء مقياس شبه مثالي للذكاء؛ ومن ثم فإن درجة ذكاء أي شخص هي وصف ممتاز لذكائه.

اختبار معدل الذكاء ليس مقياسًا للمعرفة أو الحكمة أو الذاكرة، رغم أنه هذه الأمور قد تكون مرتبطة بنتيجة اختبار معدل الذكاء الخاص بك، كما قد تكون مرتبطة بذكائك. قد تلعب الذاكرة على وجه الخصوص - أو على الأقل بعض أنواع الذاكرة، مثل الذاكرة العاملة - دورًا مهمًّا في تحديد أدائك في اختبارات الذكاء. معدل الذكاء ليس مقياسًا للإمكانات، ولكنه مقياسًا للأداء. نتيجة اختبار معدل الذكاء هي مقياس للطريقة التي يؤدي بها الفرد هذا الاختبار في هذه اللحظة. لكن ربما يستطيع تحقيق أداء أفضل كثيرًا.

العامل جي

إذا كان اختبار معدل الذكاء يتضمن أنواعًا مختلفة من الأسئلة تختبر أنواعًا مختلفة من القدرات النفسية، فكيف يمكن استخدام اختبار معدل الذكاء كمقياس واحد؟ ألا تقيس الأنواع المختلفة من الأسئلة أمورًا مختلفة؟ كيف تُدمج معا لإعطاء درجة إجمالية واحدة؟ أليس هذا أشبه بمقارنة التفاح بالبرتقال؟

الجواب لا. اتضح أن الأنواع المختلفة من الأسئلة ربما تقيس جوانب مختلفة من الشيء ذاته، أو على الأقل، ترجع قدرتك في هذه المجالات المختلفة في جزء كبير منها إلى عامل مشترك واحد. يسمي علماء النفس هذا العامل المشترك باسم "الذكاء العام"، أو العامل جي. يشير التحليل الإحصائي إلى أن معدل الذكاء والعامل جي متماثلان بنسبة 90 % (أو، لصياغة ذلك بطريقة أدق من الناحية الفنية، فإن العامل جي ومعدل الذكاء مترابطان بنسبة 90 % تقريبًا)، لدرجة تجعل العديد من علماء النفس يستخدمون المصطلحين بالتبادل.

هل اختبار معدل الذكاء مهم؟

هناك عبارة شائعة تقول إن اختبار معدل الذكاء ليست له علاقة بالعالم الحقيقي، وأن الحصول على درجات مرتفعة في الاختبارات الدراسية وثقافة الكتب لن يساعداك على التخرج في "جامعة الحياة". بإلقاء نظرة سريعة على أسئلة الاختبار النموذجية يتضح الفارق الشاسع بين اختبارات معدل الذكاء والواقع: فموهبة مثل القدرة على التنبؤ بأن الشكل التالي في السلسلة يجب أن يكون مثلثًا في داخل مسدس، أو القدرة على فك رموز الأسماء الجماعية المقلوبة، لا يبدو أنها لها علاقة كبيرة بمهمات العالم الحقيقي مثل إصلاح حوض المياه أو تقييم الموظفين.

القدرة على التنبؤ

ومع ذلك، فإن الأدلة تُظهر بوضوح شديد أن الأداء في اختبارات معدل الذكاء له صلة كبيرة بمسائل العالم الحقيقي بالفعل، وأنه، بشكل خاص، مؤشر جيد لكل شيء بدءًا من التحصيل العلمي والنجاح الوظيفي وانتهاء بالثروة والصحة. وعلى سبيل المثال، ثبت أن الأشخاص ذوي الدرجات العالية في اختبارات معدل الذكاء، يكون أداؤهم أفضل في المدرسة ويحصلون على وظائف أفضل وأعلى أجرًا ويكونون أكثر نجاحًا فيها، كما أن أعمارهم تكون أطول وتظل صحتهم أفضل لفترات أطول من الأشخاص ذوي الدرجات المنخفضة في اختبار معدل الذكاء.

وبالمقارنة مع الأشخاص الذين يزيد معدل ذكائهم على 110، فإن أولئك الذين لديهم معدل ذكاء في نطاق 75 إلى 90 أكثر عرضة للتسرب من المدرسة بمقدار 88 مرة، وأكثر عرضة للعيش في فقر بمقدار 5 مرات، وأكثر عرضة لدخول السجن في نهاية المطاف بمقدار 7 مرات. وعلى الصعيد المحلي، يرتبط متوسط معدل الذكاء في أي بلد ارتباطًا مباشرًا بنصيب الفرد من الناتج المحلي الإجمالي. وقد بحثت دراسة نشرت عام 2011 في دورية سايكولوجيكال ساينس في 90 دولة ووجدت أن "ذكاء المواطنين، وخاصة الـ 5% الأذكى بينهم، قدم إسهامًا كبيرًا في قوة اقتصاداتهم". وارتفع نصيب الفرد من الناتج المحلي الإجمالي بمقدار 229 دولارًا لكل نقطة من نقاط متوسط درجات اختبارات معدل الذكاء، في حين كان التأثير أوضح عند النظر إلى معدل ذكاء 5% من السكان، حيث كانت كل نقطة ذكاء إضافية تساوي 468 دولارًا إضافيًا لنصيب الفرد من الناتج المحلي الإجمالي.

وتظهر الدراسات التي أجريت حول استخدام اختبارات تسير على نمط اختبار معدل الذكاء كأداة لاختيار المتقدمين للوظائف أنها فعالة في اختيار الموظفين الناجحين وأفضل من المعايير الأخرى مثل سنوات الخبرة الوظيفية. ومن المهم التأكيد على أنه لا يوجد مقياس له قوة تنبؤية بنسبة 100% للعوامل الحياتية المشابهة. تتسم درجات اختبار معدل الذكاء عمومًا بقدرة تنبؤية تتراوح بين 30% و50 % تقريبًا (بالنسبة للعوامل المذكورة)، ما يعني أنها تستطيع التنبؤ بما يصل إلى 50% من معدلات التباين في الدخل على سبيل المثال. قد لا يبدو هذا مثيرًا للإعجاب، لكنه أفضل من أغلب الإجراءات المتاحة الأخرى. ومع ذلك، فإن هذا يوضح أن اختبار معدل الذكاء يمثل في أحسن الأحوال نصف الحقيقة، حتى حين ننظر إلى معدل المشاركين في هذه الدراسات ككل.

من شخص لآخر

عندما يتعلق الأمر بالأفراد، تصبح فاعلية هذه الاختبارات أقل وضوحًا؛ لأنه بالنسبة لأي فرد، قد تكون هناك عوامل أخرى أهم. ومن هذه العوامل التنشئة وبيئة الطفولة والدوافع الشخصية والضمير. وعلى سبيل المثال، يمكن للشخص الذي يحقق نتائج سيئة في اختبارات معدل الذكاء ولكنه يعمل بجد ويثابر، أن يتفوق بسهولة على شخص كسول وفائق الذكاء. الأمر وما فيه أن هذا لا يحدث بشكل عام بالنظر إلى كتلة السكان ككل. والإجابة المختصرة هي: نعم، تقيس اختبارات معدل الذكاء شيئًا مفيدًا في العالم الحقيقي؛ ذكاءك ومعه جزء كبير من إمكاناتك للنجاح في الحياة.

هل الرجال من المريخ والنساء من كوكب الزهرة حقًّا؟

بيعت أكثر من 11 مليون نسخة في الولايات المتحدة وحدها من كتاب "جون جراي" الرجال من المريخ والنساء من الزهرة* (1992)، وترجم إلى أربعين لغة مختلفة. بسبب النجاح الساحق لكتاب "جراي" وأمثاله من الكتب، ظهر ادعاء شائع أن هناك اختلافات عميقة بين الجنسين في علم النفس. ولكن ما الاختلافات الحقيقية بين عقول الذكور والإناث، وكم تدين هذه الاختلافات للفروق بين أدمغة الذكور والإناث؟

ظلال رمادية

في المتوسط، أدمغة الرجال أكبر من أدمغة النساء، ولكن لا يعتقد أن هذا الفارق البسيط في الحجم مرتبط بالشخصية. ومع ذلك، جرى اكتشاف أكثر من 100 اختلاف بين دماغ كل من الذكر والأنثى. ولعل الاختلاف الأكبر هو أن الرجال لديهم مادة رمادية أكثر كثيرًا في أدمغتهم مقارنة بالنساء وأن النساء لديهن مادة بيضاء أكثر من الرجال. تتكون المادة الرمادية من أجسام الخلايا العصبية، لذلك يبدو أن الرجال لديهم المزيد من الخلايا العصبية، لكن المادة البيضاء تتكون من الألياف الدهنية الطويلة التي تربط الخلايا العصبية بعضها ببعض؛ لذلك يبدو أن النساء لديهن روابط أكثر بين الخلايا العصبية.

ماذا يعني هذا من الناحية العملية؟ أحد الاقتراحات هو أن المادة الرمادية أفضل للمعالجة الموضعية؛ ومن ثم فإن الرجال أفضل في التركيز على مهمات فردية ومحددة، بينما تساعد المادة البيضاء في إقامة صلات أكثر داخل الدماغ تجعل المرأة أفضل في التنقل بين المهمات المتنوعة، ومن ثم فهي أفضل في تعدد المهمات. من حيث الذكاء العام، وقد يبدو أن زيادة المادة البيضاء تشير إلى زيادة المعالجة، ولكن في الواقع لا توجد فروق كبيرة بين الجنسين في نتائج اختبارات معدل الذكاء ككل.

دماغ الرجل ودماغ المرأة

وجدت دراسة أجراها باحثون في جامعة هارفارد عام 2001 أنه عند النساء، تشتمل أجزاء الدماغ الأكبر حجمًا على القشرة الحوفية المسئولة عن تنظيم العواطف، بينما في الرجال تكون القشرة الجدارية، التي

تسهم في الإدراك المكاني، أكبر في المتوسط. يبدو أن مثل هذه النتائج مرتبطة بالاختلافات النفسية: تعتبر النساء عمومًا أكثر عاطفية، وبالتأكيد يحصلن على درجات أعلى في المتوسط في اختبارات الطلاقة اللفظية التي تتضمن التحدث عن المشاعر. أما الرجال فيسجلون درجات أعلى في المتوسط في اختبارات الذكاء المكاني، مثل قراءة الخرائط أو أنشطة التدوير العقلي.

وهناك العديد من الفروق الجندرية الواضحة في بنى الدماغ. قد يفسر بعضها سبب تحيز بعض الأمراض النفسية إلى جنس دون الآخر. على سبيل المثال، من المرجح أن يعاني الذكور التوحد والفصام بدرجة أكبر، بينما يكون الاكتئاب والقلق المزمن أكثر شيوعًا بين الإناث.

اكتشاف الفروق

ومع ذلك، سيكون من الخطأ أن ندعي أن الرجال والنساء من كوكبين مختلفين. فمن جهة، لا يتفق الجميع على أن الفروق الجندرية بين الأدمغة واضحة تمامًا. ففي حين قد تختلف الهياكل الدماغية المختلفة التي جرت دراستها بشكل مستقل، فإن هذا لا يشبه القول إن جميع أدمغة الذكور تظهر تركيبة جندرية محددة، وجميع أدمغة الإناث تظهر تركيبة أخرى. من المرجح أن تظهر الأدمغة الفردية مزيجًا من الخصائص "الذكورية" و"الأنثوية"؛ لذلك قد يكون من الأدق وصف الأدمغة بأنها "ثنائية الجنس".

ثانيًا، لا توجد روابط واضحة بين السلوكيات وهياكل الأدمغة المختلفة. ورغم أننا نستطيع افتراض أن النسبة الأعلى من المادة الرمادية إلى المادة البيضاء في أدمغة الذكور تجعل الرجال أفضل في المشاريع التي تركز على المهمات وتوفر رؤية نفقية، فمن الصعب جدًا إثبات ذلك. ثالثًا، يكاد يكون من المستحيل فصل آثار القوالب النمطية الثقافية والاجتماعية عن الاختلافات الفطرية الموجودة عند الولادة (أي القدرة على التفريق بين أثر التنشئة والسمات الفطرية). على سبيل المثال، هل يوجد عدد أكبر كثيرًا من المهندسين الذكور بسبب ارتفاع نسبة المادة الرمادية بالنسبة إلى نسبة المادة البيضاء، ما يجعل الرجال أفضل في التركيز الأحادي على المشكلات الهندسية، أم لأن الفتيات لا يُشجعن منذ الطفولة على الاهتمام بـ"العلوم الصعبة" مثل الرياضيات والفيزياء والهندسة؟

أخيرًا، أهم شيء يجب تقديره بشأن الفروق الجندرية هو أنها، بشكل عام، أقل كثيرًا من الفروق بين الأفراد (الاستثناءات من هذه القاعدة هي الاختلافات البيولوجية الواضحة والقوالب النمطية التي يفرضها المجتمع). فمثلًا، رغم أن الرجال في المتوسط قد يسجلون درجات أعلى في اختبارات قراءة

الخرائط، فمن المحتمل أن تكون الاختلافات بين درجات أي رجل وأي امرأة مشابهة للاختلافات بين رجلين مختارين بشكل عشوائي.

* متوافر لدى جرير

الطبيعة أم التنشئة؟

في مسرحية العاصفة لـ "شكسبير"، ينتقد أحد البحارة الناجين من تحطم السفينة، "كاليبان" المتوحش، الذي يقاوم جميع محاولات "تحضره" قائلًا: "بسبب طبيعتك القبيحة؛ لن تنفع محاولات تعليمك أبدًا". ولا يزال الجدل حول ما إذا كانت الطبيعة خاضعة للتنشئة أم متفوقة عليها محتدمًا حتى اليوم، ويشكل أحد الموضوعات الرئيسية لعلم النفس.

الفطريون مقابل التجريبيين

في علم النفس، يتمثل قطبا النقاش حول الطبيعة والتنشئة في الفطريين من جهة، الذين يعتقدون أن علم النفس ككل يتحدد من خلال برمجتنا الوراثية، والتجريبيين من جهة أخرى، الذين يعتقدون أن العقل يكون صفحة بيضاء فيما يستمد الإدراك والسلوك من التجارب. كان السلوكيون (انظر الصفحة 71) تجريبيين، وقد جادلوا بأن كل السلوكيات مكتسبة، أو بالأحرى يتم التكيف عليها، وهذا من خلال تأثير البيئة على الكائن الحي. وكان منهج "فرويد" أقرب إلى المنهج الفطري، وقد جادل بأن الدوافع التي تحكم النفس البشرية وتطورها فطرية. وبالمثل، اعتبر دافع "بولبي" للتعلق (انظر الصفحة 119) وجهاز "تشومسكي" لاكتساب اللغة (انظر الصفحة 74)، يندرجان تحت المنهج الفطري، حيث إن كلا الشيئين مدمج في أدمغتنا من خلال التركيب البيولوجي والتطور والجينات.

وفي علم النفس الحديث، يصنف مؤيدو الطبيعة الفطرية أحيانًا ضمن علم النفس التطوري، فيما يصفهما مؤيدو التنشئة ضمن علم النفس الثقافي. أما "بول روزين"؛ أستاذ علم النفس بجامعة بنسلفانيا، فيؤيد كلا الجانبين، وأوضح في عام 2004 ذلك بقوله: " هناك معركة ضروس بين الجانبين في الأساس. يدرك المعتدلون من كلا الجانبين أن الجانب الآخر له دور مشروع، لكن المسألة تتعلق بحجم هذا الدور؛ إذ يريد كل جانب قطعة أكبر من الكعكة".

تجربة طبيعية

إن المجال الذي احتدم فيه النقاش حول الطبيعة والتنشئة هو الذكاء، حيث تمثلت نقطة الخلاف في الدرجة التي يتحدد بها الذكاء (بالأخص، درجات اختبار معدل الذكاء) خلال علم الوراثة أو البيئة. في

الواقع، حين تسأل عن مقدار ذكاء الفرد الذي تحدده الطبيعة أو التنشئة، فأنت ترتكب "خطأ تصنيف"، أي تطرح سؤالًا لا معنى له. في عام 2004، أوضح الاختصاصي الكندي في علم النفس العصبي "دونالد هب" أن هذا يماثل سؤال:"أيهما يسهم أكثر في مساحة المستطيل، طوله أم عرضه؟". أما ما يمكن السؤال عنه فهو الفارق بين الأفراد والجماعات، وماذا يحدد الاختلاف بين كليهما. تسمى نسبة التباين بين الأفراد ذوي الاختلافات الجينية "تقدير التوريث".

ويتطلب تقدير التوريث في أية تجربة تنشئة مجموعات اختبارية مكونة من أطفال في ظل ظروف رقابة صارمة، وهذه تجربة نأمل ألا تتم أبدًا (رغم ذلك، انظر صفحة 74 بعنوان "ما مصدر اللغة"؟ للاطلاع على تجارب مماثلة عن أصول اللغة). لكن هناك تجربة طبيعية مذهلة كانت مؤثرة للغاية في النقاش حول التنشئة والطبيعة: دراسات التوائم المتماثلة المنفصلة عند الولادة (انظر الصفحة 158). رغم أنه من الممنوع اليوم أن يفصل التوائم بغرض الكفالة، فقد كان هذا يحدث في الماضي، وأدى إلى تعرض أفراد متطابقين جينيًا إلى بيئات مختلفة خلال تنشئتهم. بمحاولة تحديد معدل الذكاء والسمات الأخرى من خلال البيئة، فستظهر اختلافات كبيرة بينهم، ولكن إذا كانت الجينات هي المحدد، فسيكونون متشابهين بشكل ملحوظ.

وأدت دراسات التوائم إلى افتراض واسع النطاق بأن تقدير التوريث، على الأقل فيما يتعلق باختبار معدل الذكاء، يعادل 80%. لكن هذا التقدير يعتبر الآن معيبًا على نطاق واسع. أحد الأسباب هو أن دراسات التوائم ذاتها ربما كانت معيبة؛ اذ حظي العديد من التوائم المنفصلة بتنشئة متشابهة وعاشوا في بيئات متشابهة جدًا. في الحالات التي كانت فيها تنشئة التوأم مختلفة تمامًا، كانت درجات معدل ذكائهم مختلفة كذلك.

توأم مينيسوتا

من بين أفضل دراسات التوائم المعروفة دراسة مينيسوتا للتوائم التي بدأها "توماس بوشار" في السبعينيات من القرن الماضي. ومن بين الحالات الاستثنائية التي جمعها كانت حالة "التوأم جيم"؛ "جيمس لويس" و"جيمس سبرينجر"، اللذين انفصلا بعد أسابيع من الولادة. وبحسب التقارير المذكورة عن حياتهما، فقد تشابهت على نحو مذهل. فكلاهما تزوجا وطلقا امرأتين تحملان اسم "ليندا"، ثم تزوجا مرة أخرى امرأتين تحملان اسم "بيتي". وكلاهما عمل في مجال تطبيق القانون. وكانا يشربان

ويدخنان ويمضغان أظافرهما بالطريقة ذاتها. كما سمَّى الأول أكبر أبنائه "جيمس آلان لويس" فيما سماه الثاني "جيمس آلان سبرينجر". حتى أسماء الحيوانات الأليفة في طفولتهما كانت متماثلة.

نطاق التفاعل

يعد مفهوم "نطاق التفاعل" من تفسيرات الأدلة على الطبيعة في مقابل التنشئة. ونعني به النطاق الذي تضع فيه الجينات المعايير التي تستطيع خلالها التفاعل والتكيف مع البيئة (نطاق التفاعل)، بحيث تحدد البيئة أين سينتهي بك المطاف خلال هذه المعايير. على سبيل المثال، قد تحدد جيناتك الخاصة بالطول نطاق تفاعل بين 1.75 و1.85 متر، وإذا كانت تغذيتك وصحتك مثالية في بيئتك في أثناء نشأتك، فسوف ينتهي بك الأمر في الجزء الأعلى من النطاق. في عام 1971، قدرت "ساندرا سكار سالاباتيك" أنه بالنسبة لمعظم الناس، يتراوح نطاق التفاعل في اختبارات معدل الذكاء من 20 إلى 25 نقطة، ما يعني أنه من المتوقع أن تختلف درجة ذكاء أي فرد بما يصل إلى 25 نقطة بناء على البيئة التي تعرض لها.

ويجادل العديد من علماء النفس الآن بأن طريقة حل الجدال حول التنشئة والطبيعة تتمثل في التركيز على التفاعل بين التركيب البيولوجي والتجارب. يتضح أكثر فأكثر أن الوراثة والبنية العصبية والتجارب والأمراض تعمل كجزء من حلقة رد فعل معقدة. أحد الأمثلة الصارخة على ذلك هو أنك تكون أكثر عرضة للوفاة بنوبة قلبية بثلاث مرات إذا كنت مكتئبًا مقارنة بالعكس.

هل يعتبر الحزن مرضًا نفسيًّا؟

في عام 2013، نشرت الجمعية الأمريكية للطب النفسي الطبعة الخامسة من الدليل الإحصائي التشخيصي للاضطرابات النفسية. وكان ضمن العديد من الموضوعات المثيرة للجدل فيه هو إزالة بند أكد على أنه لا ينبغي تشخيص من يحزن على وفاة شخص محبوب لديه بالاكتئاب. أثار هذا ضجة في العناوين الرئيسية في الصحف، حيث أعلنت أن الأطباء النفسيين يصفون الحزن الآن بأنه مرض نفسي؛ وان أي شخص حزن على طفل أو زوج أو والد مفقود أكثر من أسبوعين يعتبر مريضًا نفسيًّا.

الكتاب الرئيسي للطب النفسي

لفهم هذا الجدل، من الضروري أولا فهم أهمية الدليل المذكور سلفًا. يعتبر هذا الدليل هو الكتاب الرئيسي للطب النفسي، وهو دليل لتحديد وتصنيف الأمراض النفسية، ويهدف إلى مساعدة الأطباء النفسيين وعلماء النفس وغيرهم من المهنيين الصحيين للحفاظ على اتساق التشخيص والعلاج. يغطي هذا الدليل الأمراض، بما في ذلك الفصام والاكتئاب واضطرابات الشخصية والاضطراب ثنائي القطب والقلق. وقد أصبح يمتلك تأثيرًا هائلًا؛ لأنه يُستخدم على نطاق واسع في أمريكا ومناطق أخرى، ولأن العديد من شركات التأمين الصحي لا تنظر في أي طلب إلا إذا كان التشخيص يحتوي على رمز محدد من هذا الدليل؛ لأنه هو الذي يتضمن وصف العلاج. إذا تصفحت طبعة جديدة من هذا الدليل فستجد مجالات جديدة للعلاج بالعقاقير، مثل اضطراب جديد تكون مضادات الاكتئاب هي العلاج الموصوف له على سبيل المثال، وعند ئذٍ يصبح بمقدور شركات الأدوية تحقيق أرباح هائلة من السوق المنشأة حديثًا لهذا العلاج.

ورغم أن هذا الدليل يطبع في عملية دقيقة وشاملة يجريها ويراجعها العديد من مختصي الصحة النفسية الرائدين في أمريكا، فإن معظم طبعاته تثير جدلًا هائلًا. على سبيل المثال، صنفت الطبعات الأولى بعض الانحرافات الجنسية على أنها حالة مرضية، كما انتُقدت الطبعتان الثالثة والرابعة من الدليل بسبب الزيادة الهائلة في وصفات أدوية الأمراض النفسية، وتوسيع نطاق العلاج الدوائي للأطفال الصغار، الموصوف بأنه العلاج الطبي الكلي للجوانب غير المرضية في علم النفس. هذا غير الضجة التي اشتعلت بسبب إزالة بند "استبعاد الفجيعة" من تشخيص الاكتئاب؛ ما أدى إلى اتهامات واسعة النطاق بأن الطبعة الخامسة من الدليل تحاول إضفاء الطابع المرضي على الحزن.

أسباب جديدة للاكتئاب

في الواقع، كانت العديد من هذه الاتهامات كاذبة ومضللة. على سبيل المثال، لا يوجد نطاق زمني محدد، لا يعتبر بعده حزن الفجيعة مَرَضيًّا. طلب من اللجنة المسئولة عن الطبعة الخامسة من الدليل التفكير في سبب استثناء الفجيعة من تشخيص الاكتئاب بينما لا توجد مثل هذه الاستثناءات في أحداث الحياة المؤلمة الأخرى، مثل الطلاق أو فقدان الوظيفة. فقط لأن شخصًا ما يشعر بالحزن لا يعني أنه وقع فريسة للاكتئاب السريري. الآن، ما تبينه الطبعة الخامسة من الدليل هو أن حزن الفجيعة يمكن اعتباره مرضا نفسيًّا عندما يصبح طويلًا وشديدًا ومنهكًا، وخاصة عند ظهور أفكار أو سلوكيات انتحارية. وفي حين أن معظم الأشخاص المفجوعين يُظهرون استجابات حزن ضمن النطاق الشائع، فإنه ما بين 10% و 15% من الأشخاص، تكون هناك استجابات شديدة للغاية قد تبرر العلاج بالأدوية والعلاج الاستشاري.

يؤكد مؤيدو هذا التغيير أن تجنب استبعاد الفجيعة لم يعد يحرم مرضى الاكتئاب من طرق العلاج التي يحتاجون إليها بشدة لمجرد أنهم مفجوعون، فيما يدعي المعارضون أن ما يصل إلى 80% من مضادات الاكتئاب يصفها أطباء الرعاية الأولية (مثل أطباء الأسرة) وليس الأطباء النفسيين، وأن هؤلاء الأطباء غالبًا ما يتعرضون لضغوط شديدة، ويكون وقتهم محدودًا وتدريبهم ضعيفًا ولا يصلح لإصدار حكم نفسي جيد لتمييز الحزن من الاكتئاب. في حديثه إلى الإذاعة الوطنية العامة في الولايات المتحدة، حذر الدكتور "ألين فرانسيس"، الذي ترأس فرقة العمل وراء الطبعة الرابعة من الدليل المنشور في عام 1994 قائلًا: "توقع الأسوأ. فإذا كان من الممكن إساءة استخدام شيء ما، فتأكد من أنه سيساء استخدامه". ثم استطرد قائلًا: "إذا كان يمكن للتشخيص أن يؤدي إلى المبالغة في أخطاء التشخيص والعلاج، فتأكد أن ذلك سيحدث. لذلك؛ علينا أن نتوخى الحذر الشديد في إحداث التغييرات التي قد تفتح الباب أمام فيضان من صرعات التشخيصات"

كيف يمكنك اكتشاف الاعتلال النفسي؟

"الاعتلال النفسي" هو اضطراب في الشخصية يتسم بمستويات منخفضة من التعاطف الشعوري، ومستويات عالية من الاندفاع والنرجسية والبحث عن الإحساس والتجاهل المتهور للعواقب. المعتل نفسيًّا (وهو المصطلح المفضل لدى اختصاصيي علم النفس السريري، رغم أن استخدام مصطلح ذي صلة هو "معتل اجتماعيًّا" أحيانًا) هو الشخص الذي تبدو عليه مجموعة من السلوكيات والخصائص والمواقف النموذجية. من المفترض أن يكون من السهل اكتشاف مثل هذا الشخص المختل والخطير؛ فمثلا لن تضطر إلى قضاء وقت طويل بصحبة قاتل متسلسل لتكوِّن فكرة جيدة عن طبيعته.

إلا أن اكتشاف المعتل نفسيًّا ليس بهذه السهولة في الواقع. أولًا، الاعتلال النفسي طيف متدرج، وليس مرضًا تصاب أو لا تصاب به. كل واحد منا له موضع على هذا الطيف؛ المعتل النفسي المشخص سريريًّا هو الذي يقع موضعه في الطرف الأقصى من هذا الطيف. ثانيًا، المعتلون النفسيون هم أكثر شيوعًا مما تظن. وهناك 1% تقريبًا من السكان يعانون مستويات عالية من الاعتلال النفسي، ورغم أن المعتلين أكثر عرضة لينتهي بهم المطاف مجرمين، وقد تسهم سمات الاعتلال النفسي أيضًا في النجاح في العديد من المجالات. على سبيل المثال، يرى البعض أن العديد من كبار قادة الأعمال ينجحون على وجه التحديد بسبب المستويات العالية من الاعتلال النفسي. لذلك؛ فإنك على الأرجح تواجه مختلًّا في الحياة اليومية، أو حتى تعمل لدى أحدهم!

قناع الصحة العقلية

في كتابه التاريخي الصادر عام 1941 بعنوان *The Mask of Sanity*، حدد الطبيب النفسي الأمريكي "هيرفي إم. كليكلي" 16 عـاملًا لا يزال ينظر إليها على أنها المكونات الأساسية للاعتلال النفسي، منها: الجمال الظاهري، والذكاء المتقد، وعدم الأمانة، والكذب، والنفاق، وانعدام الندم أو الخجل، والسلوك المعادي للمجتمع، وسوء التقدير، والفشل في التعلم من التجارب، والأنانية المرضية، وعدم القدرة على الحب، والفشل في اتباع أية خطة في الحياة.

وبناء على ذلك، ابتكر اختصاصي علم النفس الجنائي "روبرت هير" ما يُعرف الآن على نطاق واسع باسم "اختبار الاعتلال النفسي"، أداة يستخدمها الأطباء لتقييم درجة الاعتلال النفسي. وهو يصنف

الخاضعين للاختبار من 0 (لا ينطبق) إلى 2 (ينطبق بالكامل) وفقا لعشرين معيارًا، ومنها الطلاقة والجمال الظاهري وتضخم الذات والكذب المرضي والمكر والخداع وانعدام الندم والضحالة العاطفية والقسوة وانعدام التعاطف والنفور من تحمل مسئولية أفعاله واتباع نمط طفيلي وانعدام الأهداف الواقعية طويلة الأجل والاندفاع وانعدام الالتزام والعجز عن السيطرة على السلوك والمشكلات السلوكية في الطفولة وجنوح الأحداث والقدرة على ارتكاب أنواع متعددة من الجرائم والاختلاط الجنسي. أقصى درجة ممكنة في هذا الاختبار هي 40، والتي تشير إلى المختل النفسي النموذجي، فيما يكون أي شخص يسجل أكثر 30 درجة مؤهلاً للتشخيص السريري للاعتلال النفسي. لا يوصي "هير" غير المحترفين باستخدام القائمة المرجعية السابقة لمحاولة تشخيص الآخرين.

اختبار المختل عقليًا

يمكنك الحصول على فكرة مبدئية عن موضعك في طيف الاعتلال النفسي من خلال الاختبار القصير التالي. 0 = لا أوافق مطلقًا، 1 = أوافق نوعًا ما،
2 أوافق بشدة:

القواعد موضوعة للفشلة

أعتني بنفسي أولًا. هذا عالم قاس في نهاية المطاف.

الكذب مقبول إذا كان يجعلك تحصل على ما تريد

المسئوليات عبء لا طائل منه

أنا لا أندم على أي شيء

أنا أعيش اللحظة: الماضي ذهب والمستقبل مجهول.

يمكنني أن أكون جذابًا عندما أريد ذلك.

غالبًا ما اتخذ قرارات ارتجالية وليدة اللحظة.

لقد نلت نصيبي من المشكلات مع السلطة.

أشعر بالملل بسهولة.

قد يصنف الشخص الذي يسجل أكثر من 15 نقطة على أنه ذو ميول اعتلالية نفسية، رغم أن هذا لا يمكن تأكيده إلا من طبيب نفسي سريري، أو ما يعادله من مختص الصحة النفسية.

ما الذي يمكن أن نصفه بالطبيعي؟

أحيانًا ما يسمى الجانب الطبي لعلم النفس - مجال عمل الأطباء النفسيين (الأطباء المتخصصين في الصحة النفسية) - بعلم النفس غير الطبيعي. يعرف علم النفس غير الطبيعي بأنه دراسة السلوك والإدراك غير الطبيعيين. لكن تحديد غير الطبيعي يعني تحديد أو وضع حدود الطبيعي أولًا.

"العناصر الأربعة"

السؤال عما يمكن أن نصفه بأنه طبيعي أو غير طبيعي سؤال مهم للغاية نظريًا وعمليًا. وهو أساس الدليل التشخيصي والإحصائي للاضطرابات النفسية وجميع أنظمة التشخيص الأخرى، ويحكم الحالة الصحية لملايين الأشخاص وعلاجهم. لا يوجد تعريف مقبول عالميًا لغير الطبيعي، ولكن معظم الممارسين العامِّين يتفقون على نهج محكوم بـ"العناصر الأربعة": الانحراف والضيق والخلل الوظيفي والخطر.

يشير "الانحراف" إلى الأفكار والسلوكيات المخالفة للأعراف الاجتماعية، رغم أن هذا المعيار محفوف حتمًا بالذاتية الثقافية والتاريخية. كانت الاتجاهات النسوية تعتبر منحرفة في العديد من المجتمعات والثقافات. وقد تغير الظروف أيضًا ما يجب أن يعتبره المجتمع طبيعيًا؛ على سبيل المثال، يمكن اعتبار العنف أمرًا طبيعيًا في الظروف القصوى مثل حالة الحرب. بل ويمكن القول إن الاستجابات المتطرفة في الظروف القصوى أكثر طبيعية من الاستجابات المدروسة.

المهووسون وسباقات الألترا ماراثون

يترتب الشعور بالضيق على وجود أفكار وسلوكيات غير عادية تسبب الانزعاج، وذلك قبل وصفها بأنها غير طبيعية. إن بعض الناس يُخضعون أنفسهم فترات طويلة قاسية من الامتناع عن الطعام وأنظمة غذائية أخرى مطهرة للأمعاء والإيذاء الذاتي المتعمد من أجل الانخراط في طقوس عقائدية. هذه سلوكيات غير عادية، لكنها قد تمد صاحبها بشعور هائل بالرضا الروحي. إذا قرأت عن رجل أجبر نفسه على الركض عبر صحراء حارقة على قدمين متقرحتين يومًا بعد يوم، فقد تعتقد أنه مختل عقليًا، ولكن ماذا لو علمت أنه يشارك في سباق ألترا ماراثون، مثل ماراثون الرمال الدولي، حيث يركض المشاركون ما

يعادل خمس ماراثونات ونصف في 5 أو 6 أيام؟ هناك سيناريو آخر مربك، وهو عندما يكون غياب مشاعر الضيق، الذي يستبدل به شعور غير ملائم بالسلام النفسي، هو أحد أعراض الاضطراب العقلي، كما الحال مع الهوس، الذي يتميز بالنشوة الشديدة.

القائمة المرجعية للانحراف

قدر "ديفيد ويكس"، الذي أجرى دراسة تاريخية عن المنحرفين في عام 1995، أن نحو اثنين من كل 10000 شخص يصنفون "منحرفين بالكامل". إليك قائمته المرجعية: وجود 10 أو أكثر من هذه الخصائص يصنفك كمنحرف.

عدم التوافق

الإبداع

الفضول الشديد

المثالية

الهوس بهواية (أو أكثر من هواية)

إدراك الاختلاف عن الآخرين منذ الطفولة المبكرة

الذكاء

العند والصراحة

تجنب التنافس

عادات غير عادية في الأكل أو نمط الحياة

عدم الاهتمام بالآخرين أو الوقوف الى جانبهم

روح الدعابة المؤذية

العزوف عن الزواج

موقع الشخص في الأسرة يكون الابن الأكبر أو الطفل الوحيد

ضعف التهجئة

يشير "الخلل الوظيفي" إلى تأثير الأفكار والسلوكيات على الحياة اليومية. تخيل شخصًا يعاني هلوسة شديدة، ولكن ليس لديه مشكلة في الحفاظ على حياته الأسرية ووظيفته: هل يعتبر في هذه الحالة مريضًا عقليًّا؟ ينظر إلى الخطر بوصفه العلامة النهائية للانحراف، ويشير إلى السلوك الذي يجعل الشخص يشكل خطرًا على نفسه أو على الآخرين. لكن هذا نادر للغاية؛ ومن ثم لن ينطبق على الغالبية العظمى من الحالات.

كما ترى، فإن معظم المعايير تثير المشكلات والاضطرابات، ومع ذلك يمكن أن تشكل الأساس لعملية اتخاذ القرارات بشأن التدخلات التي قد تكون مبالغًا فيها وعدوانية. أحد أكثر أنواع الأشخاص تسببًا للمشكلات هو المنحرف: شخص سلوكه مراوغ أو يتسم بالاختلال الوظيفي لكن لا يحتاج إلى علاج. يتميز المنحرف عن المصاب باضطرابات عقلية بسمات مثل حرية الاختيار والرضا (انظر الصفحة السابقة).

لماذا يسترجع الجنود أحداث الحرب المؤلمة؟

يعتبر استرجاع ذكريات الماضي أحد أعراض "اضطراب القلق الحاد" و "اضطراب ما بعد الصدمة"، وهما حالتان تنتجان عن التعرض لصدمة مثل الحرب أو الاغتصاب أو الكوارث أو سوء المعاملة أو الاعتداء أو الحوادث.

صدمة القصف وإجهاد القتال

بشكل أو بآخر، ولمئات السنين، ظهرت اضطرابات القلق المرتبطة بالقتال في الحروب. خلال الحرب الأهلية الأمريكية، كان هذا يعرف باسم "الحنين"، لأنه كان يعتقد أن الحنين إلى الوطن هو أصل المشكلة. ففي الحرب العالمية الأولى، كان يعتقد أن "صدمة القصف" لها سبب عضوي يتمثل في نزيف الدماغ البسيط أو الارتجاجات الناجمة عن الانفجارات، وفي الحرب العالمية الثانية والحرب الكورية، قيل إن الجنود المتضررين يعانون "إجهاد القتال". لم يظهر الاعتراف باضطرابات القلق والاكتئاب التي تحدث وتستمر بعد القتال إلا في أعقاب حرب فيتنام، عندما اتضح أن ما يصل إلى 29% من قدامى المحاربين - وما يصل إلى 80% من قدامى أسرى الحرب - عانوا أعراضًا شديدة بعد عودتهم إلى ديارهم. صنفت هذه الأعراض في النهاية على أنها اضطراب قلق حاد أو اضطراب ما بعد الصدمة.

اضطراب القلق الحاد هو قلق شديد و/أو اكتئاب يبدأ في غضون 4 أسابيع من حدث صادم ويستمر مدة تقل عن شهر، بينما إذا استمرت الأعراض أكثر من شهر، يتغير التشخيص إلى اضطراب ما بعد الصدمة. قد يبدأ اضطراب ما بعد الصدمة بعد وقت قصير من وقوع حدث أو بعد سنوات عديدة، وقد يستمر إلى أجل غير مسمى. اكتشفت دراسة أجريت عام 2009 في مجلة الجمعية الأمريكية لطب الشيخوخة، والتي أجرت مقابلات مع 157 من قدامى المحاربين في الحرب العالمية الثانية كانوا أسرى حرب، أنهم ما زالوا يعانون ذكريات مؤلمة ومستويات مرضية من اضطراب ما بعد الصدمة بعد 65 عامًا من أسْرهم.

أعراض اضطراب ما بعد الصدمة

يختلف اضطراب القلق الحاد واضطراب ما بعد الصدمة من حيث البداية والمدة فقط. لكن أعراضهما متطابقة، وتشمل "استرجاع الذكريات الأليمة"، و"السلوك الانطوائي"، و"انخفاض الاستجابة" (ما يؤدي

إلى ما يسمى "الخدر النفسي" و"الانفصال النفسي")، وزيادة الحساسية، وضعف التركيز، والشعور بالذنب.

وقد يتم استرجاع الذكريات الأليمة أو إعادة تخيل الحدث الصادم من خلال أحلام النوم أو اليقظة أو حتى الهلوسات الحية التي تجعل الشخص يسترجع الحدث كما لو أنه يحدث مجددًا. قد يتم استرجاع الذكريات عبر مجموعة كبيرة من المحفزات. وقد أظهرت الدراسات التي أجريت على قدامى المحاربين في فيتنام والمصابين باضطراب ما بعد الصدمة أن الظروف البيئية البسيطة مثل الأيام الحارة أو الأمطار الغزيرة المفاجئة، الشبيهة بالظروف في فيتنام، قد تسبب استرجاع الذكريات، كما تسببها المشاهد القتالية في نشرات الأخبار أو المشاهد الممثلة. وغالبًا ما يعمل المصابون باضطراب ما بعد الصدمة على تجنب مثل هذه المحفزات ويعدلون تفكيرهم وسلوكهم وفقًا لذلك.

ما الذي يحدث في أدمغة من يعانون استرجاع الذكريات الأليمة؟ أظهرت دراسة تصوير الدماغ عام 2008 أن أدمغة الأشخاص الذين يعانون اضطرابات مرتبطة بالقلق لا يتعين عليها بذل جهد أكبر لإنجاز مهمات التذكر، ولكنها تكون أقل نشاطًا في أثناء قمع الذكريات مقارنة بأدمغة الأشخاص الأصحاء. في الواقع، حين طُلب من المصابين باضطراب القلق ألا يفكروا في شيء معين، أظهروا نشاطًا أقل في قشرة الفص الجبهي، على نحو يشير إلى حدوث مشكلات في أجزاء الدماغ المتعلقة بمنع الذكريات المؤلمة من أن تطفو على السطح.

وقد يكون استرجاع الذكريات الأليمة مخيفًا للغاية، بل وقد يقود إلى سلوك خطير. نُشرت قصة في مجلة سايكولوجي توداي عن أحد قدامى المحاربين في فيتنام الذي كان يقود على الطريق السريع عندما مرت طائرة هليكوبتر على ارتفاع منخفض في سماء المنطقة. وفجأة، أوقف السيارة وقفز منها وألقى بنفسه في حفرة؛ وهذا لأنه استرجع ذكرى من الحرب أثارت رد فعل تلقائيًا يدفعه إلى "الاحتماء". من النصائح التي يمكن اتباعها للتعامل مع استرجاع الذكريات محاولة تنظيم نفسك والتركيز على اللحظة الراهنة باستخدام الحواس الخمس وكذلك تثبيت قدميك في الأرض.

هل من الأفضل ألا تغالي في مشاعرك؟

يمكن أن نقول إن أكبر حدث في مجال الصحة النفسية منذ عام 1970 هو النمو الهائل في العلاج الدوائي. وكانت الآثار السلبية والمراقبة الضعيفة والفاعلية المشكوك فيها هي الداعم الرئيسي للجدل الدائر حول العلاج النفسي الدوائي، كما ظهرت اعتراضات فلسفية أعمق على استخدام الأدوية لعلاج مشكلات مثل الحزن والكآبة والقلق والهوس وفرط النشاط. يمكن النظر إلى ما سبق كجوانب متطرفة ولكن طبيعية من الطبيعة الإنسانية، ما يثير تساؤلات حول ما إذا كان من الصواب علاجها.

الموتى الأحياء والروبوتات

وفقًا للمركز الوطني للإحصاءات الصحية التابع لمراكز السيطرة على الأمراض والوقاية منها، ارتفع معدل استخدام مضادات الاكتئاب في الولايات المتحدة بنسبة 400 % تقريبًا بين عامي 1990 و2011، حيث تناول 11% من الأمريكيين الذين تزيد أعمارهم على اثني عشر عامًا مضادات الاكتئاب، وتناول نحو 14% هذه المضادات لأكثر من عشر سنوات. أحد الآثار الجانبية العديدة لاستخدام مضادات الاكتئاب، وخاصة الفئة المعروفة باسم مثبطات استرداد السيروتونين الانتقائية (التي تؤثر على الطريقة التي تتعامل بها الخلايا العصبية مع مادة السيروتونين الكيميائية المرسلة)، هو حدوث نوع التسطيح العاطفي أو البلادة، وهو ما يعرف بـ"تسطّح المشاعر". يحدث هذا بين 10% و 20 % من المرضى الذي يتناولون مثبطات استرداد السيروتونين الانتقائية (بما في ذلك البروزاك).

ويعاني المصابون شعورًا بالخدر والانفصال والتسطح، وفي الحالات القصوى يشعرون بأنهم مثل الموتى الأحياء. رغم ندرة هذه التجارب نسبيًا، فإنها قد عززت الفكرة الشائعة للبروزاك على أنه معادٍ لتنوع التجارب الإنسانية والعواطف نوعًا ما، على نحو حوّل أولئك الذين يأخذونه إلى ما يشبه الروبوتات. كما يتهم البروزاك بإفساده الإبداع؛ ما يعني ضمنًا أن تطرف الحالة المزاجية ضروري للإبداع الحقيقي.

وبالنظر إلى مثل هذه التجارب، سادت الشكوك بين كثير من الناس داخل وخارج مجال الصحة النفسية بشأن فوائد العلاج الدوائي. هل تخفف الأدوية الأعراض أم تقمع المشاعر؟ هل يصح أن نحاول قمع المشاعر، حتى تلك المؤلمة منها؟ يعتمد الأساس المنطقي الأساسي للعلاج الدوائي جزئيًا على الادعاء بأن الاضطرابات العقلية مثل الاكتئاب ناتجة عن اختلالات كيميائية في الدماغ. في الواقع، ولا يوجد

دليل قاطع على أن هذا صحيح، ولا يوجد كذلك فهم كاف لما قد يعنيه عمليًّا. على سبيل المثال، لا توجد اختبارات يمكنك اجراؤها للتحقق من "توازنك" الكيميائي العصبي. الاكتئاب والاضطرابات الأخرى لها أبعاد نفسية واجتماعية وروحية؛ كيف يمكن للعلاج الدوائي معالجتها؟

كان لدى الفلاسفة الكثير ليقولوه حول هذه القضية. على سبيل المثال، في كتاب *The Imitation of Christ* (المنشور خلال الفترة من عام 1418 إلى عام 1427)، أكد الراهب الألماني "توماس أكيمبيس" ما يلي: "من الجيد مواجهة المشكلات والشدائد من وقت لآخر؛ لأنها كثيرًا ما تجبر المرء على البحث في أعماق قلبه". كما كان الفيلسوف الروماني "بوثيوس" واحدًا من كثيرين جادلوا بأن الشدائد تشكل الشخصية: "الحظ الجيد يخدع؛ والحظ السيئ يعلم".

الكلفينية الفارماكولوجية

هناك جانب آخر لتلك الحجة. في عام 1972، أطلق الدكتور "جيرالد كليرمان" على الحركة التي تنتقد الناس لتجرئهم على علاج الأعراض المؤلمة اسم "الكلفينية الفارماكولوجية". تنظر هذه الحركة إلى الدواء على أنه الطريق السهل لحل المشكلات، وهو علامة على الضعف الأخلاقي و/أو المزاجي. يرى هذا المنظور أن تناول الدواء وسيلة لتجنب العمل الشاق المتمثل في النمو الروحي. وقد تضمن هذا نهجًا ثنائيًا في النظر إلى النفس الانسانية، ينظر فيه إلى العقل على أنه منفصل عن الجسد، ما ينكر مادية العقل. وإذا كان العقل غير مادي، فلا يمكن أن يكون للمشكلات العقلية أسباب عضوية؛ ومن ثم لا يمكن التعامل مع علاجها بالأدوية أو بأي علاج ملموس آخر.

يؤكد العديد من المعالجين النفسيين النهج العملي للعلاج الدوائي. وفي عام 2009، أوضح الدكتور "رون بايز"، أستاذ الطب النفسي في كلية الطب بجامعة تافتس بولاية بوسطن، أن "الاكتئاب غالبًا ما يؤدي إلى إعاقة التفاعل العاطفي والعجز عن الشعور بالملذات والأحزان العادية للحياة ما يضع مسألة الآثار الجانبية المضادة للاكتئاب في منظور مغاير: إلى أي مدى تكون الآثار الجانبية سيئة مقارنة بالاكتئاب الشديد نفسه؟". يؤكد "بايز": "الدواء هو مجرد جسر بين الابتئاس الشديد والشعور بأنك أفضل. وأنت بحاجة إلى تحريك ساقيك وعبور هذا الجسر!". أما بالنسبة لفكرة أن العلاج الدوائي يقوض الإبداع، فإن هذا يدحضه بشدة العديد من الفنانين الذين يدعون العكس. حتى إن هناك كتـابا كـاملًا بعنوان *Poets on Prozac* (2008)، مكرس لدحض هذه الأسطورة.

قراءات أخرى

(Bayne, Tim (ed); Oxford Companion to Consciousness (OUP, 2009

(Comer, Ronald J.; Abnormal Psychology (8th edition) (Worth Publishers, 2012

Craighead, W. Edward (ed); Concise Corsini Encyclopaedia of Psychology and (Behavioral Science (Wiley, 2004

(Davey, Graham; Encyclopaedic Dictionary of Psychology (Hodder Education, 2006

(Gregory, Richard (ed); The Oxford Companion to the Mind (2nd edition) (OUP, 2004

(Harre, Rom; Key Thinkers in Psychology (Sage, 2005

Hopkins, Brian (ed); Cambridge Encyclopaedia of Child Development (Cambridge, (2005

(Kurtz, Lester (ed); Encyclopaedia of Violence, Peace and Conflict (Elsevier, 2008

Levy, Joel; Why? Answers to Everyday Scientific Questions (Michael O'Mara Books, (2012

(McLeish, Kenneth (ed); Bloomsbury Guide to Human Thought (Bloomsbury, 1993

(Nadel, L; Encyclopaedia of Cognitive Science (Wiley, 2002

Rosario, V. A. and Pillard, Richard; Homosexuality and Science: A Guide to the Debates ((ABC-CLIO, 2002

(Sheehy, N. et al. (eds.), Biographical Dictionary of Psychology (Routledge, 1997

(Scientific American: The Hidden Mind (2002

Skelton, Ross (ed); Edinburgh International Encyclo-paedia of Psychoanalysis ((Edinburgh University Press, 2010

American Psychological Association: www.apa.org

:Bethlem Museum of the Mind
museumofthemind.org.uk

International Society for the Study of Trauma and Dissociation: www.isst-d.org

Learning Theories: www.learning-theories.com

Psych Central: psychcentral.com

:Psychology Today magazine
www.psychologytoday.com

Simply Psychology: www.simplypsychology.org

The History of Phrenology on the Web: John van Wyhe; www.historyofphrenology.org.uk

The Psychologist: Journal of the British Psychological Society;
www.thepsychologist.org.uk

الغلاف الخلفي



هل تستطيع التفكير في شيء من دون التعبير عنه بالكلمات؟ ما الذي يجعلنا سعداء؟ وما الأمور التي تُعد طبيعية؟

كثيراً ما افتتن البشر بالعمليات العقلية لعدة قرون، وفي هذا الكتاب المبسط، يفتح جويل ليفي الباب أمام دراسات ونظريات مهمة في علم النفس بطريقة جديدة وغير معقدة.

هذا الكتاب سوف:

- يحلل المبادئ والقضايا والحجج الرئيسية في علم النفس.
- يقدم أبرز الشخصيات في هذا المجال.
- يطرح أسئلة محفزة على التفكير، وإجابات مدهشة.

هذا الكتاب سيروق أي شخص مهتم باكتشاف طريقة عمل عقله، وكيفية تفاعلنا مع العالم من حولنا.

لشراء النسخة الإلكترونية

قارئ جرير JARIR READER

ISBN 628-1072-13-443-3

6 281072 134433

282208489

مكتبة جرير JARIR BOOKSTORE